

LEHKÝ TĚSTOVINOVÝ SALÁT se zeleninou a řeckým sýrem

Kategorie: Těstoviny

Tisk z webu: www.dovesfarm.cz



LEHKÝ TĚSTOVINOVÝ SALÁT se zeleninou a řeckým sýrem

Použité suroviny:

- Freee kukuřično-rýžová vřetena
- červená a žlutá paprika
- rajčata: žlutá, červená, cherry
- okurka
- cizrna ve slaném nálevu
- olivy
- mozzarella
- uvařené vajíčko
- řecký sýr (kupuji v Lidlu: Adriatikos)

- sůl a koření (pepř, bazalka, provensálské bylinky)
- čerstvé bylinky: bazalka, oregano
- výhonky microgreens
- olivový olej

Postup:

1) Zeleninu, sýry, uvařené vejce nakrájíme na kostičky, osolíme, okořeníme, zakápneme olivovým olejem, přidáme nejemno nasekané bylinky, cizrnu, těstoviny od @freedovesfarmcz , které si uvaříme podle návodu na obalu a lehce promícháme.

2) Hotový salát podáváme s výhonky microgreens

DOBROU CHUŤ

TIP Kdo má rád tuňáka může přidat konzervu tuňáka naloženého v olivovém oleji.

TIP Do těstovinového salátu přidávám pro lepší chuť sezamová, dýňová nebo slunečnicová semínka: mohou být i opečená.

TIP Do salátu lze nasypat také pár bezlepkových kuliček do polévky: vznikne tak křupavý element.

Děkujeme za recept paní Anně Podstawkové IG @recepty.bez.lepku