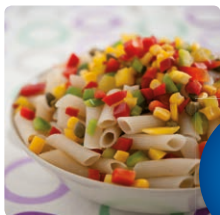


TĚSTOVINOVÝ SALÁT

NA
1
PORCI

Suroviny:

- 80 g těstovin Mevalia Penne
- 150 g paprik různých barev
- 30 g kukuřice
- 20 g kparů
- 20 g olivového oleje
- 10 g octa
- sůl, pepř, různé bylinky podle chuti

TIP:

Tento těstovinový salát je ideální, když si potřebujete vzít oběd s sebou. Podle chuti lze použít i některý salátový dressing – stačí ho smíchat s kořením a bylinkami a přidat olej a ocet. Teprve potom vše smíchejte s těstovinami a zeleninou.

Postup:

1. Nejprve uvaříme těstoviny podle návodu na obalu, slijeme je a necháme vychladnout.
2. Papriky nakrájíme na kostičky a necháme okapat kukuřici a kapary.
3. Pak všechny ingredience smícháme a ochutíme podle libosti olivovým olejem, octem, kořením a bylinkami.

1 porce

Energie – 630 kcal

3,7 g bílkovin

170 mg Phe