



## Sałatka makaronowa z bobem i koperkiem

★★★★★ (5)

20 minut

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**333 kcal** / 1 porcję (200 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

<b>Kaloryczność</b> 166.30 kcal 8.32%	<b>Białko</b> 8.47 g 16.94%	<b>Węglowod.</b> 19.85 g 7.35%	<b>Tłuszcze</b> 7.13 g 10.19%	<b>Błonnik</b> 3.82 g 15.28%	<b>GDA</b> 8.32%
---	-----------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	---------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Makaron pełnoziarnisty penne, surowy - 150g
- Bób - 250g
- Oliwa z oliwek - 40g (4 łyżki stołowe)
- Cytryna - 100g (10 plasterków)
- Oliwki czarne marynowane - 37.5g (15 sztuk)
- Łosoś wędzony na zimno - 100g (4 płaty)
- Kopersek siekany - 64g (8 łyżek stołowych)
- Natka pietruszki siekana - 48g (8 łyżeczek)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)
- Papryka ostra mielona - 3g (łyżeczka)
- Zioła prowansalskie - 6g (2 łyżeczki)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Zagotuj wodę i dodaj do niej sól. Wrzuć bób i gotuj około 10 minut. Odcedź i ostudź. Po tym czasie obierz z łupinek. W drugim, wysokim garnku również zagotuj osoloną wodę. Wrzuć do niej makaron, zamieszaj i gotuj według wskazań producenta na opakowaniu.

**KROK 2:** Odcedź makaron i przełóż go do większej miski. Skrop oliwą z oliwek. Dodaj do makaronu ugotowany bób i wymieszaj. Dodaj do sałatki porwane płaty wędzonego łososa, pokrojone oliwki, koperek, posiekaną pietruszkę.

**KROK 3:** W małej misce wymieszaj oliwę z oliwek, sok z cytryny, otartą skórkę i przyprawy. Wymieszaj i wylej cały dressing do sałatki.

Smacznego!

