

Sałatka Fitness z makaronem



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

Lista składników

Sałata Eisberg Fitness Mix	1 op.
makaron	100 g
tuńczyk w sosie własnym	1 puszka
pomidory suszone Smak	4 szt.
pomidorki koktajlowe	8 szt.
Kukurydza z Puszki	3 łyżki
oliwki czarne Smak	1 łyżka
oliwki zielone Smak	1 łyżka
natka pietruszki	1 pęczek

Sos

sos sałatkowy włoski

oliwa	4 łyżki
woda	4 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Przygotować składniki.
- KROK 2 Zawartość opakowania sosu sałatkowego wsypujemy do miseczki, dodajemy 4 łyżki oliwy oraz 4 łyżki wody, dokładnie mieszamy i odstawiamy na 10 minut.

- KROK 3 Makaron gotujemy al dente zgodnie z instrukcją na opakowaniu i odstawiamy do ostygnięcia. Tuńczyka odsączamy z zalewy. Mieszankę sałat wsypujemy do wysokiej miski i polewamy sosem sałatkowym.
- KROK 4 Dodajemy pokrojone w paski suszone pomidory, połówki pomidorów koktajlowych, kukurydzę, makaron, posiekane oliwki oraz rozdrobnionego tuńczyka.
- KROK 5 Wszystko mieszamy. Przed podaniem posypujemy natką pietruszki.