

Těstovinový salát se zeleninou a bazalkou

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Bazalka 8 špetka
- Pepř, sůl 6 špetka
- Majoránka 2 špetka
- Červená paprika 2 ks
- Majonéza 200 ml
- Těstovinové vrtulky 280 g
- Žlutá paprika 1 ks
- Cibule 1 ks
- Zelená paprika 1 ks
- Rajče 4 ks
- Salátová okurka 1 ks
- Bazalka 8 špetka
- Pepř, sůl 6 špetka
- Majoránka 2 špetka
- Červená paprika 2 ks
- Majonéza 200 ml
- Těstovinové vrtulky 280 g
- Žlutá paprika 1 ks
- Cibule 1 ks
- Zelená paprika 1 ks
- Rajče 4 ks
- Salátová okurka 1 ks

Doba přípravy: 45 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Do velkého hrnce s lehce osolenou vodou dáme vařit těstoviny. Každé těstoviny se připravují různě dlouho, záleží zda-li je máme raději tužší či nikoliv. Ochutnáním ověříme, těstoviny slijeme a stranou je necháme v hrnci chladnout.

Mezitím si očistíme veškerou zeleninu, kterou nakrájíme na kostičky. Podle mého - čím menší kostičky, tím lépe. Do hrnce s mírně vychladlými těstovinami napustíme studenou vodu a těstoviny propláchneme. Nebudou se tolik lepit. Vodu opět slijeme (důkladně) a do hrnce vsypeme veškerou nakrájenou zeleninu.

Ingredience promícháme, přidáme majonézu a okořeníme. Množství koření záleží opět na nás. Solí rozhodně nešetříme, zvláště v zimním období, kdy zelenina není tak chuťově kvalitní. S pepřem a majoránkou to nepřeháníme, naopak bazalky si opět dopřejeme.

Ještě jednou těstovinový salát se zeleninou a bazalkou důkladně promícháme a dáme minimálně na 20 minut odstát do lednice. Těstovinový salát se zeleninou a bazalkou podáváme jako samostatný hlavní chod nebo jako přílohu.