

Duhový těstovinový salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 3

- Cibule 1 ks
- Okurka 1 ks
- Mrkev 1 ks
- Sterilované artyčoky 1 plechovka
- Těstoviny 1 balení
- Rajče 2 ks
- Sterilovaná kukuřice 1 plechovka
- Brokolice 1 ks
- Italský dresing 1 sklenice

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 3

Postup:

Těstoviny uvaříme v osolené vodě podle návodu na obalu. Uvařené těstoviny scedíme a necháme vychladnout.

Okurku, rajčata a cibuli očistíme a nakrájíme na kousky. Mrkev s brokolicí očistíme a můžeme je krátce povařit v páře nebo ve vodě. Kukuřici a artyčoky scedíme a necháme okapat.

Do vychladlých těstovin přidáme kukuřici, okurku, rajčata, cibuli, artyčoky, mrkev a brokolici. Na závěr salát dochutíme dresingem.

Pro co nejlepší propojení chutí je dobré nechat salát alespoň 2 hodiny odležet v chladu.