

Těstovinový salát s teplou zeleninou

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Cibule 1 ks
- Těstoviny 300 g
- Olivový olej 2 lžíce
- Mražená kukuřice 1 ks
- Mrkev 3 ks
- Majoránka 1 ks
- Koriandr 1 ks
- Mletý šafrán 1 ks
- Sůl 1 špetka

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Větší těstoviny (v tomto případě byly použity mušle) uvaříme podle návodu na obalu. Vaříme v osolené vodě se lžící oleje "al dente". Těstoviny scedíme, necháme okapat a uchováujeme je teplé.

Během vaření těstovin si přichystáme zeleninu. Mrkev oškrábeme, odkrojíme konce a podélně ji nakrájíme na tenké nudličky, které ještě rozpůlíme, aby nebyly příliš dlouhé. Cibuli oloupeme a nasekáme na kostičky.

Na pánvi rozežřejeme lžící olivového oleje (extra virgin) a cibulku osmahneme. Přidáme mrkev a

mraženou kukukuřici. Osmahneme, podlijeme trochou vývaru a necháme mírně podusit. Dochutíme solí, majoránkou, šafránem a mletým koriandrem.

Ještě teplou zeleninu vmícháme k těstovinám. Těstovinový salát s teplou zeleninou podáváme ihned po přípravě, případně jej před podáváním prohřejeme v mikrovlnné troubě. Můžeme i zasypat sýrem.