

Těstovinový salát po italsku

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Bílý vinný ocet 1 lžíce
- Kroketa 1 balíček
- Zakysaná smetana 2 lžíce
- Těstoviny 250 g
- Parmazán vcelku 40 g
- Cherry rajčata 250 g
- Olivový olej 5 lžíce
- Česnek 2 stroužek
- Sardel v oleji 3 ks
- Mletý pepř 1 špetka

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Itálie

Počet porcí: 4

Postup:

Uvaříme těstoviny podle návodu na obalu, výborné jsou špagety přelomené napůl. Propláchneme studenou vodou.

Rozpůlíme rajčátka. Lístky roket potrháme. Parmazán nakrájíme na hoblinky škrabkou nebo opatrně nožem. Česnek nakrájíme na lupínky. Sardelky okapeme a nasekáme.

Na olivovém oleji jemně osmahneme česnek. Těstoviny smícháme se sardelkou, česnekem, smetanou

a octem, nakonec přidáme rajčátka a roketu.

Na talíři posypeme hotový těstovinový salát po italsku parmazánem.