

Listové saláty s těstovinou

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 3

- Směs listových salátů 140 g
- Naklíčená cizrna 1 hrst
- Těstoviny 200 g
- Mungo baby 1 hrst
- Olivový olej 4 lžíce
- Petržel 1 hrst
- Balzamico 3 lžička
- Sůl 1 špetka

Doba přípravy: 35 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 3

Postup:

Těstoviny uvaříme podle návodu na obalu. Měkké těstoviny necháme okapat, zakapeme olejem a odstavíme stranou.

K přípravě tohoto salátu budeme potřebovat 1 balíček směsi royal, která obsahuje listy eskaroly, římský salát, lolo rosso, ledový salát, radicchio a rukolu. Tato směs listových salátů je již omytá a připravená k použití.

Připravíme si zálivku. Olej promícháme s balzamickým octem, usekanou petrželkou a směs ochutíme podle potřeby cukrem.

Vychladlé těstoviny osolíme, promícháme s mungem a naklíčenou cizrnou. Ochutíme zálivkou a nakonec vmícháme salátové listy. Listové saláty s těstovinou ihned podáváme.