

Těstovinový salát pěti barev

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Pepř, sůl 1 špetka
- Strouhaná niva 15 g
- Tvrdý sýr 15 g
- Hadovka 1 ks
- Točený salám 20 g
- Zelená paprika 2 ks
- Rajče 3 ks
- Těstoviny 1 ks
- Červená paprika 2 ks

Doba přípravy: 25 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Nejdříve si připravíme balení těstovin (ideální tvar jsou vřetena - vrtule) a uvaříme podle návodu. Poté scedíme vodu a necháme vychladnout.

Mezitím si umyjeme a pokrájíme rajčata a papriky na kostky, okurku oloupeme (pokud nám vadí slupka) a nakrájíme, točený salám pokrájíme na stejně velké kousky jako zeleninu. Přidáme k těstovinám a vše promícháme. Poté přidáme několik lžic majonézy (popř. tatarky), podle potřeby dochutíme pepřem a solí. A vmícháme nastrouhaný tvrdý sýr (eidam, niva). Vše ještě zamícháme a necháme v ledničce odležet (aby zelenina pustila šťávu).

Dobře vychlazený těstovinový salát pěti barev podáváme s pečivem.

Zeleninu lze obměňovat podle chuti a možností, lze přidat kukuřici nebo hrášek a různě kombinovat. Sýr není nutné přidávat.