

Vlažný těstovinový salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: karel.abra



Suroviny

Porce: 4

- Těstoviny penne 350 g
- Sůl 1 špetka
- Česnek 2 stroužek
- Římský salát 500 g
- Gorgonzola 100 g
- Olej z vlašských ořechů 3 lžíce
- Pekanové ořechy - nasekané 100 g
- Kefír 8 lžíce
- Pepř černý mletý 1 špetka
- Chilli mleté 1 lžička

Doba přípravy: 25 min

Obtížnost: Snadné

Určen pro: Dietní

Způsob přípravy: Vaření

Zařazení: Oběd

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Těstoviny připravíme podle návodu na obalu. Stroužky česneku oloupeme a najemno nasekáme.

Salát omyjeme, osušíme a nakrájíme na proužky. Gorgonzolu nakrájíme na kostičky.

Olej zahřejeme v pánvi a česnek na oleji podusíme. Přidáme salát a sýr a necháme 3 minuty odležet.

Ořechy vmícháme do kefíru a ochutíme solí, pepřem a chilli.

Těstoviny slijeme a na sítu necháme okapat. Do mísy dáme těstoviny i obsah pánve, promícháme a necháme trochu vychladnout. Salát podáváme vlažný.