

Zelený těstovinový salát

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: andrea



Suroviny

Porce: 4

- Špagety 250 g
- Cukrové lusky 100 g
- Paprika červená 1 ks
- Jarní cibulky 1 svazek
- Kopr 0.5 svazek
- Bazalka 0.5 svazek
- Petrželová nať 1 svazek
- Bílý jogurt 4 lžíce
- Smetana 4 lžíce
- Křen 1 lžíce
- Pepř černý mletý 1 špetka
- Sůl 1 lžička

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Určen pro: Vegetariáni

Způsob přípravy: Vaření

Zařazení: Oběd

Země: Itálie

Počet porcí: 4

Postup:

V hrnci přivedeme do varu 3 l osolené vody. Těstoviny pak vaříme ve vodě podle návodu na obalu na

skus.

Současně v jiném hrnci přivedeme do varu 2 l osolené vody. Cukrové lusky omyjeme, očistíme a ve vařící vodě je krátce blanšírujeme. Přes síto slijeme vodu, lusky na sítu propláchneme studenou vodou a necháme okapat.

Papriku očistíme, omyjeme, rozpůlíme, zbavíme jí semínek a nedrobno nakrájíme. Jarní cibulky očistíme, omyjeme a nakrájíme na tenká kolečka. bylinky omyjeme, osušíme a nadrobno nasekáme. Těstoviny slijeme a necháme okapat. Jogurt smícháme se smetanou a křenem. Osolíme a opeříme.

Dresink smícháme se zeleninou. Přidáme těstoviny a salát podáváme vlažný.