

Těstovinový salát s paprikou a čekankou



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 40min , Porce: 2

1229 kalorií , **7 g** cukrů , **43 g** tuků , **54 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/testovinovy-salat-s-paprikou-a-cekankou>

Příprava

Červenou papriku pečeme 15 minut na 200 °C, poté ji dáme do mikrotenového sáčku zapařit. Mezitím si uvaříme těstoviny podle návodu. Po chvíli papriku oloupeme a nakrájíme na proužky. Tyto proužky smícháme se lžící piniových oříšků, petrželkou, olivovým olejem, ančovičkami, parmezánem a stroužkem česneku. Připravili jsme si pesto. Pesto smícháme s těstovinami. Zelenou papriku nakrájíme na proužky a čekanku rozebereme na listy. Rozdělíme na talíře. Posypeme olivami nakrájenými na čtvrtky a přidáme natrhané salátové listy. Promícháme s těstovinami. Podáváme posypané nasucho opraženými piniovými oříšky.

Tip k receptu

Použila jsem penne těstoviny. Místo piniových oříšků můžeme použít kešu ořechy.



Ingredience

- 2 ks papriky (kapie)
- 10 kuliček oliv
- 2 ks sardelky (ančovičky)
- 1 stroužek česneku
- 1 ks čekanky obecné
- 200 g těstovin
- 100 ml olivového oleje
- 75 g parmezánu
- 2 lžíce petrželové natě
- 30 g piniových ořechů
- 4 listy ledového salátu

Kategorie

Obyčejný den, Italská, Celoročně, Finančně nenáročná, Obiloviny, těstoviny a rýže, Hlavní chod