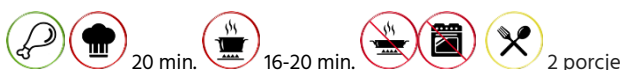




WITAJ SZKOŁO!



SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- × 1 garść liści szpinaku/botwinki/rukoli/roszponki
- × 1 szklanka suchego makaronu żytniego razowego (rurka)
- × 5 parówek
- × 2 papryki spiczaste
- × 1 garść żółtych pomidorków koktajlowych
- × 1 garść zielonej fasolki szparagowej
- × 1 garść czarnych oliwek
- × oliwa z oliwek / olej roślinny

PRZYGOTOWANIE:

1. Fasolkę pozbawiamy końcówek, a następnie gotujemy do miękkości przez około 8-10 minut (młoda fasolka ugotuje się nieco szybciej) we wrzącej, osolonej wodzie z dodatkiem cukru. Kiedy fasolka będzie już miękka odcedzamy ją i po przestygnięciu kroimy na 2-3 części.
2. Makaron gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Po odcedzeniu i przestygnięciu skrapiamy go oliwą/olejem, po czym napełniamy zwiniętymi listkami szpinaku/botwinki.
3. Parówki kroimy zwykłym lub falistym nożem na kawałki około 2 cm długości.
4. Papryki pozbawiamy gniazd nasiennych i kroimy na prostokątne kawałki (ok. 2,5 cm x 1 cm).
5. Oliwki odcedzamy.
6. Pomidorki kroimy na ćwiartki.
7. Na drewniane patyczki nabijamy naprzemiennie przygotowane składniki, a następnie układamy do lunch boxów.

DODATKOWE UWAGI:

- × Wszystkie składniki możemy również połączyć ze sobą na półmisku i podać w formie klasycznej sałatki, dodając winegret.
- × Do przygotowania sałatki wykorzystałam parówki SOKOLIKI z Sokołowa.

