LUNCHBOX Z WARZYWAMI

25 min. 14-16 min. 15-16 min. 2 porcje

SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- 1/2 szklanki suchego makaronu
- 3 Kiełbaski z Warzywami Sokołów
- 1 garść liści pietruszki (natki)
- 1 marchewka (olej rzepakowy, syrop z agawy, sól himalajska)
- 1 papryka spiczasta
- 2-3 łyżki kukurydzy konserwowej
- 2-3 łyżki groszku zielonego mrożonego
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- sól, świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Makaron gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Kiełbaski kroimy na plasterki (około 5 mm grubości), a następnie wrzucamy na rozgrzaną patelnię i podsmażamy od czasu do czasu mieszając, aż kiełbaski ładnie się zarumienią.
3. Marchewkę po obraniu kroimy na cienkie plasterki (ok 3 mm grubości), po czym wrzucamy je na rozgrzaną patelnię z odrobiną oleju. Po około 2 minutach dodajemy szczyptę soli oraz kilka kropel syropu z agawy. Całość smażymy około 5-6 min, od czasu do czasu mieszając.
4. Groszek wrzucamy do wrzącej, osolonej wody i gotujemy do miękkości, a następnie odcedzamy.
5. Paprykę pozbawiamy gniazda nasiennego i kroimy na plasterki.
6. W szerokiej misce łączymy ze sobą makaron, plasterki kiełbasek, marchewki, groszek, paprykę oraz odcedzoną kukurydzę. Całość polewamy oliwą doprawiamy solą i pieprzem do smaku, a po wymieszaniu przekładamy do lunchboxów i posypujemy listkami pietruszki.

DODATKOWE UWAGI:

- Kiełbaski możecie zastąpić ulubionymi parówkami.

Just a SALAD

© Just a SALAD 2019
Pobrano z serwisu: justasalad.pl