

Sałatka z makaronem orzo z sosem miodowo-musztardowym

Wskazówki

- Czas przygotowania: 20 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 388 kcal \ B-9 g \ T-12 g \ W-60 g \ Bł-1 g
- Wartość odżywcza 100 g sałatki: 186 kcal \ B-5 g \ T-6 g \ W-29 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ makaron orzo – 1 i 1/2 szklanki (250 g)
- ✓ pomidorki koktajlowe – 2 garście (200 g)
- ✓ ogórek zielony – 1/2 sztuki (90 g)
- ✓ papryka czerwona – 1/2 sztuki (100 g)
- ✓ czerwona cebula – 1/3 sztuki (40 g)
- ✓ pietruszka, natka – 1 łyżka (12 g)
- ✓ miód – 2 łyżki (50 g)
- ✓ musztarda dijon – 2 łyżki (40 g)
- ✓ oliwa – 4 łyżki (40 g)
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ sok z cytryny – 2 łyżki (12 g)

Przygotowanie

1. Makaron ugotuj w osolonej wodzie. Przelej zimną wodą.
2. Przygotuj dressing: w słoiczku wymieszaj oliwę, musztardę, miód, sok z cytryny, sól i pieprz.
3. Pomidorki poprzekrajaj, ogórka, paprykę, cebulę pokrój w kostkę. Natkę pietruszki posiekaj.
4. Wszystkie składniki wrzuć do miski. Dodaj dressing i wymieszaj. Smacznego!

Źródło: <https://www.odzywiasiedzdrowo.pl/salatka-z-makaronem-orzo-z-sosem-miodowo-musztardowym/>