

Makaronowa sałatka grecka

Wskazówki

- Czas przygotowania: 30 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 416 kcal \ B-15 g \ T-19 g \ W-47 g \ Bł-5 g
- Wartość odżywcza 100 g sałatki: 181 kcal \ B-6 g \ T-8 g \ W-20 g \ Bł-2 g

Składniki

- ✓ ulubiony makaron* – 3 szklanki (250 g)
- ✓ ogórek zielony – 1 sztuka (180 g)
- ✓ pomidorki koktajlowe – 2 garście (250 g)
- ✓ oliwki czarne – 2 łyżki (30 g)
- ✓ oliwki zielone – 2 łyżki (30 g)
- ✓ czerwona cebula – 1/2 sztuki (40 g)
- ✓ ser feta – 1/2 opakowania (100 g)
- ✓ oregano – 1/3 łyżeczki
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ oliwa – 4 łyżki (40 g)

Przygotowanie

1. Makaron ugotuj w osolonej wodzie.
2. Ogórka pokrój na półplasterki, pomidorki i oliwki poprzekrajaj. Cebulę pokrój w drobną kostkę, a ser pokrusz.
3. Wszystkie składniki przełóż do miski, dopraw, wlej oliwę i wymieszaj.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/makaronowa-salatka-grecka/>