

# Sałatka makaronowa z kurczakiem, suszonymi pomidorami i rukolą

## Wskazówki

- Czas przygotowania: 15 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 445 kcal \ B-28 g \ T-23 g \ W-33 g \ Bł-5 g
- Wartość odżywcza 100 g sałatki: 176 kcal \ B-11 g \ T-9 g \ W-13 g \ Bł-2 g

## Składniki

- ✓ makaron pełnoziarnisty – 1 szklanka (80 g)
- ✓ rukola – 2 garście (40 g)
- ✓ pomidorki koktajlowe – 2 garście (150 g)
- ✓ suszone pomidory – 3 sztuki (25 g)
- ✓ kurczak, filet z piersi – 1 sztuka (150 g)
- ✓ pesto z bazylii – 1 łyżka (25 g)
- ✓ słonecznik, nasiona – 1 łyżka (10 g)
- ✓ oliwa – 2 łyżki (20 g)
- ✓ ser grana padano, tarty – 1 łyżeczka (5 g)

## Przygotowanie

1. Makaron ugotuj al dente. Rukolę umyj i osusz. Pomidorki poprzekrajaj, suszone pomidory pokrój w kostkę.
2. Kurczaka (np. z obiadu z poprzedniego dnia) pokrój na kawałki, a jeśli nie masz już zrobionej piersi, to dopraw mięso ulubionymi przyprawami (u mnie były to suszone pomidory z czosnkiem i bazylią) i podsmaż, a następnie pokrój na kawałki.
3. Wszystkie składniki wrzucić do miski, dodaj pesto, oliwę, podprażone nasiona słonecznika i starty na tarce ser. Wymieszaj i podawaj.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/salatka-makaronowa-z-kurczakiem-suszonymi-pomidorami-i-rukola/>