

Sałatka z makaronem orzo

Wskazówki

- Czas przygotowania: 20 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 451 kcal \ B-15 g \ T-20 g \ W-51 g \ Bł-2 g
- Wartość odżywcza 100 g sałatki: 166 kcal \ B-6 g \ T-7 g \ W-19 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ makaron orzo – 1 i 1/2 szklanki (250 g)
- ✓ pomidorki koktajlowe – 2 garście (200 g)
- ✓ ogórek zielony – 1 sztuka (180 g)
- ✓ papryka czerwona – 1 średnia sztuka (190 g)
- ✓ czerwona cebula – 1/2 małej sztuki (40 g)
- ✓ ser feta – 3/4 kostki (150 g)
- ✓ koperek – 2 łyżki (16 g)
- ✓ pieprz – 1/3 łyżeczki
- ✓ sok z cytryny – 2 łyżki (20 g)
- ✓ oliwa – 4 łyżki (40 g)

Przygotowanie

1. Makaron ugotuj w osolonej wodzie. Przelej zimną wodą.
2. Pomidorki poprzekrajaj, ogórka, paprykę, cebulę pokrój w kostkę. Ser feta pokrusz. Koperek posiekaj.
3. Wszystkie składniki wrzuć do miski, dopraw pieprzem, sokiem z cytryny i dodaj oliwę. Wymieszaj. Smacznego!

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/salatka-z-makaronem-orzo/>