

Śródziemnomorska sałatka z makaronem orzo

Wskazówki

- Czas przygotowania: 20 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 333 kcal \ B-12 g \ T-13 g \ W-42 g \ Bł-2 g
- Wartość odżywcza 100 g sałatki: 153 kcal \ B-5 g \ T-6 g \ W-19 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ makaron orzo – 1 szklanka (200 g)
- ✓ pomidor malinowy – 2 sztuki (300 g)
- ✓ papryka czerwona – 1/2 sztuki (100 g)
- ✓ ogórek zielony – 1/2 sztuki (70 g)
- ✓ cebula czerwona – 1/4 sztuki (30 g)
- ✓ oliwki czarne – 5 sztuk (25 g)
- ✓ ser feta – 1/2 opakowania (100 g)
- ✓ pietruszka, natka – 1 łyżeczka (6 g)
- ✓ bazylija, świeża – 1 garść (6 g)
- ✓ oregano – 1 łyżeczka (4 g)
- ✓ pieprz – 1/3 łyżeczki
- ✓ sok z cytryny – 1 łyżka (6 g)
- ✓ oliwa – 2 łyżki (20 g)
- ✓ syrop klonowy – 1 łyżeczka (5 g)

Przygotowanie

Makaron ugotuj i przelej zimną wodą. Przełóż do miski. Wszystkie składniki pokrój drobno i dodaj do makaronu. Dopraw do smaku i wymieszaj. Syrop klonowy możesz pominąć lub wymienić na odrobinę miodu.

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