

Sałatka z makaronem, pesto i kurczakiem

Wskazówki

- Czas przygotowania: 25 minut
- 3 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 544 kcal \ B-33 g \ T-25 g \ W-46 g \ Bł-6 g
- Wartość odżywcza 100 g sałatki: 197 kcal \ B-12 g \ T-9 g \ W-17 g \ Bł-2 g

Składniki

- ✓ makaron pełnoziarnisty – 2 szklanki (180 g)
- ✓ kurczak, filet z piersi – 1 sztuka (200 g)
- ✓ oliwa – 1/2 łyżeczki (3 g)
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ papryka słodka – 1/2 łyżeczki
- ✓ pomidorki koktajlowe – 2 garście (200 g)
- ✓ rukola – 2 garście (40 g)
- ✓ suszone pomidory – 5 sztuk (50 g)
- ✓ ser feta – 1/2 opakowania (100 g)
- ✓ słonecznik, nasiona – 2 łyżki (20 g)
- ✓ pesto z bazylii – 1 łyżka (15 g)
- ✓ oliwa – 2 łyżki (20 g)
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku

Przygotowanie

1. Makaron ugotuj, kurczaka dopraw i zgrilluj na patelni. Odstaw do przestudzenia.
2. Do miski wrzuć ugotowany makaron, opłukaną rukolę, pomidorki koktajlowe, pokrojonego kurczaka, suszone pomidory, ser feta, pesto podprażony słonecznik. Dopraw solą, pieprzem i skrop oliwą.
3. Smacznego!

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/salatka-z-makaronem,-pesto-i-kurczakiem/>