

SALATKA Z BURAKIEM, GRUSZKĄ I KOZIM SEREM

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
1 os.	15 min	450 kcal	16.1	59.3	15.6

SKŁADNIKI

- 50g makaron durum
- 50g ser kozi talarki
- 100g gruszka
- 80g ugotowany burak
- duża garść rukola
- dressing:
- 1 łyżeczka oliwa z oliwek
- 1 łyżka ocet balsamiczny
- 1 łyżeczka miód
- szczypta sól
- szczypta pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Makaron ugotować al dente.
2. Gruszkę i buraka pokroić w półksiężycy, a ser w kostkę.
3. Do salaterki lub lunchboxu włożyć rukolę, makaron, pokrojony ser, buraka i gruszkę.
4. Składniki dressingu umieścić w słoiczku, zakręcić i potrząsnąć nim do powstania sosu. Dressingiem polać sałatkę i delikatnie wymieszać