

Salata de paste cu legume

written by Andreea



Salata de paste cu legume este o mancare usoara de vara pe care o poti pregati in cateva minute. Partea buna la aceasta salata este faptul ca iti poti pune cate legume doresti si ce legume doresti. Pe deasupra poti presara putina branza sau chiar bucati de friptura ramase de la cina.



Salata de paste cu legume

Se stie ca salatele sunt foarte versatile, se pot manca la orice ora si pot avea oricat de multe sau de putine ingrediente. In salate putem pune diferite legume, cereale, peste, carne, branzeturi sau ce mai dorim noi.

Atunci cand imi doresc o salata mai satioasa, adaug si paste in ea si practic am un fel de mancare consistent. De cand am descoperit pastele tricolore de la Baneasa am tot incercat diferite tipuri de salate. Pastele sunt colorate natural, cele verzi cu spanac, iar cele rosii cu pudra de rosii uscate. Si chiar au gust de legume!

Asa ca salata nu doar ca arata bine, inasa are si gust fenomenal!

Pe blog mai puteti gasi si alte retete de salate precum: salata cu naut, mango si menta, salata cu linte, patrunjel si nuci, salata de falafel, salata cu pui si naut, salata cu ton si naut.

Nu uitati ca ma puteti gasi si pe Instagram pentru alte retete si Stories dragute :).



- Ingrediente:
- 100 g paste tricolore Baneasa
- 1 mana spanac baby
- 10 rosii cherry
- 12 masline kalamata fara samburi
- 1 ardei gras rosu
- 50 g branza feta
- 30 g alune de padure prajite
- Patrunjel proaspat
- Busuioc proaspat
- Pentru dressing:
- 50 ml ulei
- Sucul si coaja de la 1 lamaie
- 1 catel usturoi
- Sare si piper

Incepeti prin a pregati pastele: puneti pe foc o oala mare cu apa si 1 lingura de sare. Cand apa a dat in clocot, adaugati pastele tricolore.



Fierbeti pastele la foc mediu amestecand din cand in cand, pentru 7 minute. Scurgeti pastele de apa, picurati deasupra putin ulei de masline, amestecati-le rapid si lasati-le deoparte sa se raceasca.



Intre timp taiati in 2 rosiiile cherry, tocati bucatele ardeiul gras rosu.



Daca nu aveti alune padure prajite, le puteti praji acasa. Puneti alunele intr-o tigaie si gatiti-le pe foc timp de 5-7 minute pana ce sunt rumene. Scoateti-le deoparte si lasati-le sa se raceasca. Frecati-le usor intre palme si scoateti-le cojitele maronii. Apoi tocati-le marunt.



Pregatiti dressing-ul: radeti coaja de lamaie, stoarceti sucul. Intr-un bol adaugati coaja de lamaie, sucul de lamaie, apoi zdrobiti catelul de usturoi cu ajutorul unei prese. Potriviti de sare si piper si adaugati uleiul de masline. Amestecati totul bine cu ajutorul unui tel.



Intr-un bol incapator puneti pastele racite si toate legumele: spanac, rosiile cherry, maslinele, ardeiul gras si apoi alunele tocate. Adaugati patrunjel si busuioc tocat. Peste toate turnati dressing-ul si amestecati foarte bine.



Salata de paste cu legume

Transferati pe platoul de servit. La final presarati branza feta.



Salata de paste cu legume

Serviti imediat!



Salata de paste cu legume

Pastrati la frigider acoperit cu folie alimentara.

Enjoy!