

Cestovinový šalát s konopným pestom



Čas prípravy: 30 minút

Druh jedla: Bezmäsité a múčne jedlá; Hlavné jedlá; Pomazánky, šaláty a slané snacky

Ak máte radi tradičné cestoviny s pestom, ale nemáte strach ani z experimentov, tak skúste niečo nové: Cestovinový šalát s konopným pestom. Jedlo obsahuje všetky potrebné zložky aké má tanier obsahovať: antirakovinovú zeleninu, sacharidy vo forme celozrnnej obilniny, kvalitné bielkoviny v červenej fazuli a nenasýtené mastné kyseliny v konopnom peste.

Suroviny:

3 šálky uvarených celozrnných cestovín
3 PL konopného pesta
3 cherry paradajky, nakrájané na polovice
3 PL póru, nakrájaného na tenké prúžky
5 PL rukoly
1 šálka prepláchnutej červenej fazule z konzervy

Postup práce:

Uvarené cestoviny zmiešame najprv s pestom, až potom s ostatnými surovinami. Jednotlivé druhy zeleniny môžeme podľa chuti obmieňať. Naša rada: Fazuľu ako zdroj bielkovín môžeme občas vymeniť za tofu či tuniaku. Dôležitá je rovnica: cestovina + konopné pesto + bielkovina + pór + iná zelenina