



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **10 perc**



Elkészítés: **10–15 perc**



Répási Eszter



OLASZ FARFALLESALÁTA

A tészta főzési módja szerepet játszik textúrájában és emészthetőségében. Ha al dente módon főzi meg, nem ragad össze, és kemény marad. Az az előnye is megvan, hogy lassabban szívódik fel, így hosszabb ideig tölti meg a gyomrot.

HOZZÁVALÓK

25 dkg farfalle
(pillangó alakú tészta)

2 db vékony szelet
nyers sonka
10 dkg rukkola
3 ek olívaolaj

1 kávéskanál
balzsamecet
ízlés szerint Só, bors

ALLERGÉNEK

Glutént tartalmaz
Laktózmentes
Tojást tartalmaz

- 1 Főzze meg a tésztát, majd csöpögtesse le.
- 2 Vágja a sonkaszeleteket csíkokra.
- 3 Keverje össze egy salátástálban az ecetet sóval, majd tegye bele a borsot és az olajat.
- 4 Tegye bele a rukkolát, a farfallét és a sonkacsíkokat.
- 5 Keverje össze, majd szolgálja fel.



Töltse le további receptjeinket
az auchan.hu/receptek oldalról!

