

PASTASALAT

Pastasalat er raskt og enkelt å lage. Du kan bruke andre grønnsaker enn det som står i oppskriften, for eksempel vårløk eller revet gulrot.

I stedet for kylling kan du bruke biter av skinke, hermetisk tunfisk, reker eller belgfrukt (linsjer eller bønner).

Server pastasalaten sammen med grovt brød.

Ingredienser (10 porsjoner):

500 g fullkornpasta

2 ss olje

500 g kjøtt fra en grillet kylling
(evt. skinke, tunfisk, reker eller belgfrukter)

1 boks maiskorn

200 g frosne erter

300 g cherrytomater delt i to

2 stk røde paprika i terninger

1 stk gul paprika i terninger

2 stk slangeagurker i terninger

Dressing:

3 dl yoghurt naturell

1 dl søt sennep

salater og wraps // enkel



Slik gjør du

1. Kok pastaen etter anvisningen på pakken. Skyll med rikelig kaldt vann. Bland inn olje slik at pastaen ikke klebrer seg sammen.
2. Del kyllingkjøttet i terninger.
3. Hell vekk kraften fra maiskornene.
4. Hell kokende vann over de frosne ertene og la det stå et par minutter før vannet helles fra igjen.
5. Skjær paprika og agurk i små terninger.
6. Bland yoghurt med søt sennep. Ferdig kjøpedressing kan også røres opp med yoghurt naturell.
7. Bland alle ingrediensene sammen i en bolle eller legg de forskjellige ingrediensene i hver sin skål slik at hvert barn kan lage sin salat.

Allergener

Durumhvete, melk og sennep (i dressing)