



## LUNCHBOX PROSTO Z RUSZTU

### SKŁADNIKI:

#### *Sałatka:*

- 1 garść kielków brokołu
- 3/4 szklanki suchego makaronu
- 2 kielbasy śląskie Sokolów
- 1/2 pęczka zielonych szparagów
- 1-2 łyżki oleju rzepakowego
- sól
- 3 plastry świeżego ananasa
- 12 pomidorków koktajlowych

#### *Dressing:*

- 3-4 łyżki oleju z pestek winogron
- 1 płaska łyżeczka miodu
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka białego octu winnego
- 1 garść liści bazylii
- sól i świeżo mielony pieprz

---

### PRZYGOTOWANIE:

1. W wysokim naczyniu umieścić wszystkie składniki sosu, a następnie miksować je blenderem do uzyskania dressingu o jednolitej konsystencji.
2. Makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
3. Ponacinane kielbasy, plastry ananasa oraz skropione olejem szparagi grillować przez kilka minut z każdej strony, aż ładnie się zarumienią. Szparagi posolić po zdjęciu z rusztu, a następnie w zależności od długości podzielić je na 2 lub 3 części. Plastry ananasa pokroić na trójkąty, a kielbasy w słupki. Pomidorki przekroić na pół.
4. W dużej misce połączyć wszystkie składniki. Następnie sałatkę przełożyć do lunchboxów.