



SAŁATKA MAKARONOWA Z PARÓWKAMI

SKŁADNIKI:

- 1 garść mieszanki sałat
- 1 szklanka suchego makaronu w kształcie literek
- 1 opakowanie parówek Sokoliki
- 150 g marchewki
- 1 i 1/2 łyżki oleju rzepakowego
- 1 płaska łyżeczka syropu klonowego
- 2/3 szklanki mrożonego zielonego groszku
- 1 nieduża papryka czerwona
- 1 łyżka oleju z pestek winogron
- 2 łyżki domowego sosu pomidorowego lub ketchupu
- sól

PRZYGOTOWANIE:

1. Makaron ugotować zgodnie z instrukcją podaną na opakowaniu.
2. Marchewki starannie oczyścić lub obrać, pokroić w słupki, połączyć z 1 łyżką oleju rzepakowego, syropem klonowym oraz szczyptą soli, a następnie rozłożyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Blachę wstawić do piekarnika rozgrzanego do temperatury 180°C (grzanie górą) i piec przez 15 min, aż marchewka zmięknie.
3. Groszek wrzucić do wrzącej, osolonej wody, gotować do miękkości i odcedzić. Parówki pokroić na kawałki o długości 2 cm, naciąć z obu stron na krzyż, a następnie smażyć na reszcie oleju rzepakowego, aż końcówki wywiną się, a parówki delikatnie zarumienią.
4. Paprykę oczyścić i po usunięciu gniazda nasiennego pokroić w kostkę.
5. Na półmisek wyłożyć naprzemiennie sałatę, makaron skropiony olejem z pestek winogron, parówki, marchewki, groszek oraz paprykę. Sałatkę podawać z sosem pomidorowym.