



ZNAKOMITE POŁĄCZENIE

SKŁADNIKI:

- 1/2 szklanki suchego makaronu
- 3 kiełbaski z warzywami Sokolów
- 1 garść listków natki pietruszki
- 1 marchewka
- olej rzepakowy do smażenia
- 1/2 łyżeczki syropu z agawy
- 1 papryka spiczasta
- 2-3 łyżki kukurydzy konserwowej
- 2-3 łyżki mrożonego groszku zielonego
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- sól i świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1. Makaron ugotować zgodnie z instrukcją podaną na opakowaniu.
2. Kiełbaski pokroić w plasterki (ok. 5 mm grubości), a następnie wrzucić na rozgrzaną patelnię i smażyć, od czasu do czasu mieszając, aż kiełbaski ładnie się zarumienią.
3. Marchewkę obrać i pokroić w cienkie plasterki (ok. 3 mm grubości), po czym wrzucić je na rozgrzaną patelnię z odrobiną oleju. Po około 2 minutach dodać szczyptę soli oraz syrop z agawy. Całość smażyć przez 5-6 minut, od czasu do czasu mieszając.
4. Groszek wrzucić do wrzącej, osolonej wody, gotować do miękkości, a następnie odcedzić.
5. Paprykę umyć i po usunięciu gniazda nasiennego pokroić w plasterki.
6. W dużej misce połączyć ze sobą makaron, kiełbasę, marchewkę, groszek, paprykę oraz odcedzoną kukurydzę. Całość polać oliwą, doprawić do smaku solą oraz pieprzem i wymieszać. Sałatkę przełożyć do lunchboxów i posypać natką pietruszki.