




Sałatka soba

 Lima

Polecane na: [sałatki](#)

Warto wiedzieć:

 30 min

 4 porcje

Składniki:

makaron soba - 4 pęk

rukola - 2 pęk

awokado - 1 szt.

papryka czerwona, żółta po - 1 szt.

oliwki czarne - 50 g

do posypania: -

prażone orzechy włoskie, smażona

cebulka - - trochę

oliwa z oliwek - 6 łyżka

sos shoyu łagodny - 1,5 łyżeczka

pieprz biały - - do smaku

sól morską - do smaku

sok z cytryny - - trochę

cykorii - 2 szt.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wstaw dużo wody na makaron i zajmij się przygotowywaniem warzyw. Rukolę podziel na 2 – 3 cm kawałki. Awokado pokrój w kostkę i skrop z sokiem z cytryny, aby nie straciło koloru. Paprykę i oliwki pokrój w cienkie plasterki. Warzywa włóż do miski i przygotuj następujący sos: zmieszaj oliwę z oliwek, ocet balsamiczny oraz shoyu. Dodaj sos do warzyw i wymieszaj.

KROK 2: Ugotuj makaron soba wedle instrukcji na opakowaniu, odcedź na sitku i schłódź pod bieżącą zimną wodą, dobrze odcedź. Dodaj makaron do przygotowanych wcześniej warzyw, przypraw solą i pieprzem do smaku, a następnie wymieszaj. Przygotowaną sałatkę podawaj na łódeczkach z cykorii. Danie możesz posypać prażonymi orzechami włoskimi lub smażoną cebulką.