

Sałatka z makaronem orzo i letnimi warzywami

Czas ogółem **28 min** 20 min Czas przygotowania **8 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

1.465 kJ / 350 kcal

Tłuszcz: **15 g** Białko: **10 g**

Węglowodany: **45 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

120 g	makaronu orzo
2 łyżki	świeżo wyciśniętego soku z limonki
2 łyżki	oliwy z oliwek
2 łyżki	<u>Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman</u>
1 łyżka	miodu
50 g	pomidorków koktajlowych
50 g	ogórka, pokrojonego w kostkę
1	żółta papryka, pokrojona w kostkę
1	cebula dymka, pokrojona w kostkę
35 g	startego sera Pecorino Romano
10 g	świeżych ziół do dekoracji (np. bazylii, koperku lub pietruszki)
40 ml	<u>Sos Do Dań Poke Z Sosem Sojowym I Olejem Z Prażonych Ziaren Sezamu Kikkoman</u>

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

120 g makaronu orzo

Ugotuj makaron orzo w osolonej wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odcedź i odstaw do całkowitego ostygnięcia.

Krok 2

2 łyżki świeżego soku z limonki - **2 łyżki** oliwy z oliwek - **2 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **1 łyżka** miodu

Przygotuj dressing. W małej misce wymieszaj sok z limonki, oliwę z oliwek, miód i Sos sojowy Kikkoman.

Krok 3

50 g pomidorków koktajlowych - **50 g** ogórka, pokrojonego w kostkę - **1** żółta papryka, pokrojona w kostkę - **1** cebula dymka, pokrojona w kostkę - **35 g** startego sera Pecorino Romano - **10 g** świeżych ziół do dekoracji (np. bazylii, koperku lub pietruszki) - **40 ml** Sos Do Dań Poke Z Sosem Sojowym I Olejem Z Prażonych Ziaren Sezamu Kikkoman

W dużej misce wymieszaj schłodzony makaron orzo z pokrojonymi w kostkę warzywami. Polej sałatkę dressingiem limonkowym i delikatnie wymieszaj, aby równomiernie pokryć sosem wszystkie składniki. Udekoruj świeżymi ziołami, startym serem i Sosem Poke Kikkoman.