

Kolorowa sałatka z rukolą, pomarańczą i tortellini



Autor: **Bake-cook**
Przepisów: 23 Ocena: 186



1-2 os.



15 min



łatwe



tanie



Składniki:

- Rukola
- Pomarańcza pół sztuki
- Tortellini (smak dowolny)
- słonecznik
- przyprawy: sól, pieprz, chilli, suszone pomidory, bazylija
- Oliwa z oliwek

Sposób przygotowania:

- 1 Ugotuj tortellini wg przepisu na opakowaniu --> zagotuj wodę, wrzuć tortellini i gotuj na małym ogniu przez 1 minutę. Odcedź.

Ja dla dwóch osób użyłam mniej niż połowę opakowania.

Oplucz rukolę, lekko ją osusz.

Pomarańcz obierz ze skórki, pokrój na małe części. Jeśli Ci się uda powyciągaj pestki :)

Umieść wszystkie trzy składniki w misce, wymieszaj.



- 2 Polej sałatkę oliwą z oliwek - ok 3 łyżek. Ja użyłam o smaku czosnkowo bazyliowym - bardzo prosta do wykonania w domu, ale są również gotowce w sklepach.

Dopraw solą i pieprzem. Dodatkowo użyłam przyprawy suszonych pomidorów z chilli, odrobinę bazylii.

Wymieszaj.



- 3 Upraż słonecznik: rozgrzej patelnię, nie dodawaj tam żadnego tłuszczu. Kiedy patelnia będzie dość ciepła wrzuć słonecznik i trzymaj tak długo, aż będzie miał ładny brązowy odcień.

Pamiętaj, aby słonecznik co chwilę mieszać, aby się nie spalił.



- 4 Posyp sałatkę uprażonym słonecznikiem. Gotowe.

Sałatka jest dobra kiedy jest podawana na świeżo. Wtedy to tortellini są lekko ciepło. Z lodówki nie smakuje tak dobrze :)



Twoje notatki do przepisu: