



Négysajtos tésztasaláta

Hozzávalók

- 1 tasak Maggi Tejszínes sajtos csirkemell alap
- 2 ek olívaolaj
- 2 ek tejszín
- 2 l víz
- 4 csemegeuborka
- 0.25 csomag rukkola
- 1 csomag zöldhagyma
- 50 dkg szarvacska
- 350 g vegyes zöldségfélék

Elkészítés

1. A tésztát a csomagolásán találhatóak szerint főzzük meg, alaposan öblítsük le hideg vízzel. Szűrjük le, majd keverjük össze az olajjal.
2. A kihűtött tésztához adjuk hozzá az összes többi összetevőt: a saláta keveréket, a csemege uborkát, a zöldhagymát és a rukkolát.
3. Keverjük ki a Maggi alapot a tejszínnel. Lassú tűzön kevergetve főzzük nem túl sűrű mártássá, majd kézmelegre hűtve keverjük a salátához.
4. A salátát végül fogyasztás előtt egy-két órára tegyük hűtőszekrénybe.

Tápérték adatok

Szénhidrát	108.27 g
Energia	618.98 kcal
Zsír	11.45 g
Fehérje	19.32 g
Telített zsírok	2.62 g

25 Perc

4 adag