

Salade de pâtes tomate-mozzarella à emporter

Ingrédients

Ingrédients pour 1 personne

1 bocal hermétique d'env. 8 dl

Sauce:

1 cs de vinaigre balsamique

1 cs de bouillon de légumes liquide

2 cs d'huile de colza

¼ de gousse d'ail finement hachée (facultatif)

sel et poivre

100 g de tomates cerises coupées en deux

¼ de poivron vert ou rouge épépiné et coupé en morceaux

75 g de perles de mozzarella égouttées

1-2 cs de basilic ciselé

100 g de pâtes cuites ou 1 poignée (env. 50 g) de pâtes

cruës, p. ex. fusilli, cuites al dente

1 poignée de roquette



Préparation

Préparation: 15 minutes

Prêt en 15 minutes

1. Préparer tous les ingrédients.
2. Sauce: mélanger tous les ingrédients, verser dans le bocal.
3. Remplir le bocal par couches avec les ingrédients restants, en suivant l'ordre de la recette. Fermer et réserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.
4. Secouer et savourer.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 579 kcal; protéines: 21 g; lipides: 37 g; glucides: 39 g.