

Pastasalaatti

kokonaisaika **30 min**

Ravintosisältö (per annos):
2242 kJ / 535 kcal

Rasva: **31,8 g** Proteiini: **8,4 g**
Hiilihydraatit: **53,6 g**

AINEKSET

4 annosta

200 g	spagettia (kuivapaino)
100 g	pieni kurkku suolaa
100 g	sipuli
150 g	mandariinilohkoja (purkista)
0,5 dl	rusinoita
150 g	majoneesia
15 g	raastettua piparjuurta
2 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
4	salaatin lehteä
4	pientä tomaattia kirveliä

VALMISTUS

Vaihe 1

Keitä spagetit pakkauksen ohjeiden mukaisesti. Huuhtelee spagetit keittämisen jälkeen kylmällä vedellä ja anna veden valua pois. Pese ja halkaise kurkku pitkittäin, ja poista siemenet lusikalla. Leikkaa kurkku ohuiksi siivuiksi ja ripottele niiden päälle suolaa. Purista kurkun paloista ylimääräinen neste pois ja huuhtelee suola pois juoksevan veden alla. Purista kurkuista neste pois. Kuori ja puolita sipulit ja leikkaa ohuiksi siivuiksi. Ripottele päälle suolaa. Purista nesteet pois ja huuhtelee samoin, kuin kurkkujen kohdalla.

Vaihe 2

Kaada mandariinilohkot purkista siivilään, anna nesteen valua pois ja taputtele lopuksi talouspaperilla kuiviksi. Anna rusinoiden pehmetä lämpimässä vedessä ja valuta sen jälkeen vesi pois. Sekoita majoneesi, piparjuuri ja soijakastike keskenään kulhossa. Kaada kaikki ainekset isoon kulhoon ja sekoita keskenään. Annostele spagettisalaattia lautasille salaatinlehtien päälle ja koristele salaatti tomaatinpaloilla ja kirvelillä.