



HJERTESUND OPSKRIFT

Pastasalat

MED ÆRTER, FETA OG SKINKE



Se flere
opskrifter fra
Hjertereforeningen

En **frisk og farverig pastasalat** med **sprøde grøntsager**, skinke og cremet karrydressing. Perfekt som en **let frokost**, til **madpakken** eller som **tilbehør til grillmaden**.



Tilberedning

Dressing

Rør ylette med karry. Spæd med olie, citronsaft og vand. Smag dressingen til med salt og peber.

Pastasalat

Kog pastaen i en stor gryde letsaltet vand som er angivet på emballagen. Hæld den kogte pasta i en sigte og skyl den med koldt vand, til den er kølet af. Lad pastaen dryppe af i sigten. Skær skinken i tern. Snit løgene fint. Skær tomaterne i kvarte, agurkerne i tern og radiserne i skiver. Skyl og tør salaten og bryd den i mindre stykker. Bælg ærterne. Hak dilden groft.

Vend pastaen grundigt sammen med dressing, skinke, forårsløg, tomater, agurk, radiser, ærter og dild. Smag pastasalaten til med salt, peber og eventuelt ekstra citronsaft. Spæd også med lidt vand, hvis pastasalaten virker tør. Vend den grønne salat i pastasalaten lige inden servering og drys med smuldreret feta.



Ingredienser

4 Personer

Dressing

- 2 dl ylette
- 2 tsk. karry
- 2 spsk. olivenolie
- 2 spsk. citronsaft
- 2 spsk. vand
- Salt og peber

Pastasalat

- 350 g fuldkornspasta
- 150 g skinke
- 1 bundt forårsløg
- 250 g cherrytomater
- ½ agurk
- 1 bundt radiser
- 1 salathoved, fx frillice eller hjertesalat
- 500 g ærter i bælg eller 200 g fra frost
- 1 bundt dild
- 100 g feta