Makaronisalaatti lohen ja pinaatin kera

|  |
| --- |
| **Valmistelut: 10 minuuttia****4 annosta** |
| 200 g | Kuviomakaroneja suolattomassa vedessä napakan kypsiksi keitettynä ja valutettuna  |
| 200 g  | Varhaispinaattia |
| 200 g  | Keitettyä lohta paloina  |
| 1  | Kiinteä kesäkurpitsa viipaloituna  |
| 1 dl  | Maustamatonta jogurttia |
| 1  | Valkosipulin kynsi puserrettuna  |
| 1 rkl  | Kylmäpuristettua oliiviöljyä |
| 1 rkl  | Ruohosipulisilppua |
| ½ tl | Paprikajauhetta |
| ½ tl | Rouhittuja fenkolinsiemeniä |
| **( hieman**  | **Suolaa)**  |
| 1. Pane kylmät kuviomakaronit salaattikulhoon. Niputa pinaatti ja saksi ne ohuiksi suikaleiksi makaronien päälle. Annostele myös lohenpalat ja kesäkurpitsaviipaleet kulhoon.
2. Sekoita ravistamalla jogurtti, öljy ja puserrettu valkosipulin kynsi kastikkeeksi. Mausta ruohosipulilla, paprikalla ja fenkolinsiemenillä **(sekä suolalla).** Kaada kastike salaatin päälle, kääntele varovasti sekaisin ja tarjoa.
 |

|  |
| --- |
| Yhdessä annoksessa: |
| Kaloreita  | 341 |
| Rasvaa yhteensä | 9 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 1 g  |
| Kolesterolia | 39 mg  |
| Proteiineja | 21 g  |
| Hiilihydraatteja | 44 g |
| Natriumia | 97 mg  |
| Kuituja | 3 g |
| Sokeria lisätty |  0  |

