

# سلطة الباستا بالطريقة الإيطالية

مدة التحضير : 30 دقيقة  
الكمية تكفي لـ : 4 أشخاص  
وجبة نباتية : لا

## المكونات:

مكونات الصلصة:

- 1 ملعقة كبيرة تتبيلة البيتزا
- 2 ملعقة كبيرة خردل
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون حامض
- رشة فلفل أسود
- رشة ملح
- رشة فلفل أحمر مجفف (اختياري)

- 250 غ باستا الحبوب الكاملة
- 1/2 كوب زيتون أسود مقطع
- 1 حبة طماطم مقطعة لمكعبات صغيرة
- 1 خيار مقطعة لمكعبات صغيرة
- 1 حبة بابريكا صفراء مقطعة لمكعبات صغيرة
- 1 حبة بصل أحمر مقطعة لمكعبات صغيرة
- 100 غ جبنة فيتا

## طريقة التحضير:

نسلق الباستا بحسب التعليمات المكتوبة على المغلف، وفي هذه الأثناء نغسل الخضار ونجففها جيداً، ثم نقطعها لمكعبات صغيرة ونضعها مع الزيتون الأسود في وعاء كبير ومريح للخلط. نغسل الباستا المطبوخة بماء بارد حتى لا تنضج بشكل زائد، ونتركها في المصفاة حتى تجف وتبرد. نخلط مكونات الصلصة ونضيفها لوعاء الخلط مع الخضار والباستا الباردة، نقلبها جيداً بملعقة كبيرة. نضعها في صحن التقديم ونفتت جبنة الفيتا على الوجه. تقدم مباشرة أو توضع في البراد لوقت التقديم.

والآن استمتعوا بوجبة:

منعشة، غنية بخضار طازجة وملونة، سريعة التحضير، تقدّم كطبق جانبي أو وجبة رئيسية خفيفة ليوم صيفي، يمكنكم التخلي عن الجبنة واختيار نوع باستا خالي من البيض للحصول على وجبة نباتية شهية.