**Ime solate: spomladansko-poletna pustolovščina**

**Sestavine: testenine (rummo) mezzi rigatoni, mozzarella, paradižnik (datterini), basilika, olive kalamarata, divji šparglji, olivno olje, sol, poper**

**Postopek priprave: testenine skuhamo po navodilih proizvajalca, jih takoj ohladimo pod mrzlo vodo in odcedimo. Narežemo paradižničke, mozzarelle. Blanširamo in ohladimo šparglje. Vse skupaj zmešamo še z olivami in baziliko ter popramo, solimo in začinimo z olivnim oljem.**

**Posebnosti priprave** (vnaprejšna priprava preliva, solata mora stati dalj časa, sestavine so kuhane): potrebno je vnaprej skuhati in ohladiti testenine in blanširati ter ohladiti šparglje.

**Hranilna in energijska vrednost** (v OPKP – moji recepti bo najlažje):

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sestavina**  | **Količina** | **OH** | **B** | **M** |
| **Testenine** | **70gr** | **50** | **10,5** | **3,5** |
| **Mozzarella** | **30gr** | **0,33** | **5,66** | **5,33** |
| **Paradižnik** | **35gr** | **1,33** | **/** | **/** |
| **Olive** | **20gr** | **0,35** | **0,28** | **2,78** |
| **Šparglji** | **20gr** | **0,4** | **0,35** | **/** |
| **Olivno olje** | **10gr** | **/** | **/** | **10** |
|  |  |  |  |  |
|  |  | **209,64** | **67,16** | **194,49** |
| **Skupno** |  | **52,41** | **16,79** | **21,61** |
| **Energijska vrednost enega obroka****471,29kcal** |

**Fotografija:**

