

Pratos Principais | Saladas

Salada de macarrão com rúcula e queijo feta

15 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

8 colheres de sopa de molho MAGGI
200 g de massa penne
100 g de rúcula
200 g de curgete
200 g de cebola
100 g de queijo feta ou queijo de cabra suave
150 g de tomates secos em azeite
2 ramos de salsa fresca
8 colheres de sopa de azeite virgem extra

Informação nutricional

Energia	329,5 kcal	16%*
Proteínas	9,6 g	19%*
Lípidos	29,7 g	42%*
Hidratos de Carbono	6,9 g	3%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Descasque a cebola, corte-a em rodelas finas, junte 2 colheres de sopa de azeite e frite-a numa frigideira tapada durante 10 minutos. A meio da cozedura, junte a courgette cortada em rodelas finas. Polvilhe com 2 colheres de sopa de Molho MAGGI.
2. Leve ao lume água com sal e coza a massa durante o tempo indicado pelo fabricante ou até ficar al dente.
3. Lave a rúcula e a salsa e seque-as. Pique a salsa. Corte o tomate seco e o queijo.
4. Escorra a massa quando estiver al dente. Sirva em pratos com os legumes cozidos, o tomate seco, o queijo, as folhas de rúcula e a salsa. Tempere com o restante Molho Maggi e azeite. Sirva imediatamente.