



NUDELSALAT

REZEPT FÜR 1 PORTION

Zutaten:

- 80 g **Mevalia Penne**
- 150 g bunte Paprika
- 30 g Mais
- 20 g Kapern
- 20 g Olivenöl
- 10 g Essig

Salz, Pfeffer, Kräuter nach Belieben

Zubereitung:

Die Nudeln nach Anleitung kochen und abseihen, abkühlen lassen. Paprika würfeln, Mais und Kapern abtropfen lassen. Alle Zutaten vermengen und mit Olivenöl, Essig, Gewürzen und Kräutern nach Belieben anrichten.

TIPP

- Dieser Salat eignet sich gut zum Mitnehmen. Wer Salatcreme möchte, diese zunächst mit den Gewürzen und Kräutern verrühren und mit Essig und Öl abschmecken. Danach unter die Gemüse-Nudel-Mischung ziehen.



Nährwertangaben:	Gesamtes Rezept
Energie	598 kcal
Fett	22,3 g
Kohlenhydrate	95,2 g
Protein	5,2 g
Phenylalanin	189,1 mg
Tyrosin	117,3 mg
Leucin	284,0 mg