



Hozzávalók:

30 dkg farfalle tészta, só, 1 közepes nagyságú kígyóuborka, 3 közepes nagyságú kemény paradicsom, 1 kápiapaprika, 2 újhagyma (lehet arasznyi póréhagyma vagy 1 kisebb lilahagyma is), 10-12 szem magozott fekete olajbogyó, 20 dkg konzerv csicseriborsó

az öntethez:

1 kisebb citrom kifacsart leve, 5 evőkanál olívaolaj, só, frissen őrölt fekete bors, 1 mokkáskanál szárított morzsolt origano, 1 csapott evőkanálnyi apróra vágott bazsalikomlevél

1. A tésztát enyhén sózott, forrásban lévő vízben megfőzzük, leszűrjük, hideg vízzel leöblítjük, lecsöpögtetjük.
2. Az összes zöldséget megtisztítjuk, a kígyóuborkát, paradicsomot, kápiapaprikát 1 centis (csicseriborsónyi) kockákra vágjuk. Az újhagymát vékonyan fölszeleteljük - ha lilahagymát használunk, azt a többi zöldséghez hasonlóan 1 centis kockákra aprítjuk. A lecsöpögtetett olajbogyót karikákra vágjuk. Az így előkészített hozzávalókat egy tálba szórjuk, a lecsöpögtetett csicseriborsót és tésztát hozzáadjuk.
3. Az öntethez valókat egy kisebb, zárható üvegbe töltjük és nagyon alaposan összerázzuk. Az előzőekre kanalazzuk, összeforgatjuk és már tálaljuk is, mert a tészta nagyon hamar magába szívja az összes öntetet.

4 főre

Elkészítési idő: 20 perc

Egy adag: 572 kcal