



#### Hozzávalók:

20 dkg csavart tészta, só, 20 dkg Szarvasi mozzarella golyó, 25 dkg kemény húsú paradicsom, 25 dkg kígyóborka, 1 közepes fej lilahagyma, maréknyi magozott olajbogyó, fél citrom leve, 4-5 evőkanál olívaolaj, frissen őrölt fekete bors

1. A tésztát enyhén sózott, forrásban lévő vízben kifőzzük, leszűrjük, hideg vízzel lehűtjük, lecsöpögtetjük.
2. A mozzarella golyókat félbe vagy negyedekbe vágva egy tálba szórjuk. A zöldségeket megmossuk. A paradicsomot, miután szárát kimetszettük, 1 centis kockákra vágjuk, ahogyan a kígyóborkát és a lilahagymát is, mindet a sajthoz adjuk. Az olajbogyókat félbevágva vagy fölszeletelve rászórjuk.
3. A lecsöpögtetett tésztát hozzáadjuk, a citrom levével és az olívaolajjal ízesítjük, megsózzuk, megborsozzuk, könnyed mozdulatokkal összeforgatjuk és már tálaljuk is, mert a tészta hamar magába szívja az ízesítőket.

#### Jó tanács

- Aki tojásmentes étrendet tart, tojás nélküli tésztával készítse.

4 főre

Elkészítési idő: 20 perc

Egy adag: 448 kcal

Mediterrán tésztasaláta - készült az OnLive© főzőiskolában

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a YouTube-on is megtekinthető.