



FUSILLI-SALAT

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Nährwert: Portion (1/4): 341 Kcal

20 F / 29 KH / 9 EW

vegetarisch, vegan, ohne Laktose

FÜR 4 PERSONEN

Form: Für 4 Schälchen von je ca. 2 dl

150 g Teigwaren (z.B. Fusilli)
Salzwasser, siedend

1 Zitrone
1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
0,25 TL Salz
wenig Pfeffer
200 g Zucchini

4 EL Mandeln

UND SO WIRDS GEMACHT

1. Teigwaren: Teigwaren im siedenden Salzwasser al dente kochen, abtropfen, kalt abspülen.

2. Sauce: Von der Zitrone wenig Schale in eine Schüssel reiben. 2 EL Saft dazupressen. Knoblauch dazupressen, Öl darunterühren.

3. Anrichten: Salat anrichten, Mandeln grob hacken, darüberstreuen.

Einkaufsliste

Diese Zutaten finden Sie in den Coop Pronto Shops.



In Zusammenarbeit mit

Betty Bossi