

Φτιάχνουμε
εξαιρετικά ζυμαρικά!



ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ

Σαλάτα με Τριβέλι Λαχανικών, τόνο και γλυκοπατάτα

Υλικά (για 4 άτομα)

- 500 γρ. Τριβέλι λαχανικών ΗΛΙΟΣ
- 1 μέτρια γλυκοπατάτα
- 200 γρ. φιλέτο τόνο σε νερό
- 4 φρέσκα κρεμμύδια, μόνο το πράσινο μέρος, ψιλοκομμένα
- 80 γρ. σπόρια ροδιού
- 1/3 ματσάκι άνηθο, ψιλοκομμένο
- 20 ml ελαιόλαδο

Για τη σάλτσα:

- 20 ml ελαιόλαδο
- 1 ½ κ.σ. μαγιονέζα
- 100 γρ. cottage cheese
- αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση

Σε μια κατσαρόλα με άφθονο αλατισμένο νερό βράζουμε τα ζυμαρικά μας για 8 λεπτά. Τα σουρώνουμε, προσθέτουμε το ελαιόλαδο και ανακατεύουμε ελαφρά. Βράζουμε την γλυκοπατάτα μέχρι να μαλακώσει, για περίπου 20'. Την καθαρίζουμε και κόβουμε σε μικρούς κύβους. Ρίχνουμε τα ζυμαρικά μας σε ένα μεγάλο μπολ μαζί με την γλυκοπατάτα, τον τόνο, το κρεμμύδι, τα σπόρια ροδιού και τον άνηθο.

Σε ένα μικρό μπολάκι αναμειγνύουμε το ελαιόλαδο, τη μαγιονέζα, το cottage cheese, αλάτι και πιπέρι και περιχύνουμε τη σαλάτα μας με τη σάλτσα. Ανακατεύουμε καλά τα υλικά. Μπορούμε να σερβίρουμε αμέσως ή να αφήσουμε για 1 ώρα στο ψυγείο. Καλή όρεξη!

Tip: Εάν δεν μας αρέσει το τυρί cottage μπορούμε να το αντικαταστήσουμε με γιουρτί.



Πρόταση σερβιρίσματος



ΕΛΛΑΔΙΚΑ ΜΑΣ
ΕΛΛΑΔΗ



ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ



T: +30 210 2840140 - 7 | welcome@heliospasta.gr | www.heliospasta.gr | [f/heliospasta](https://www.facebook.com/heliospasta)

Το παρόν τυπώθηκε με οικολογικά μελάνια και βερνίκι νερού.