



reteta-video.ro

## Salata de Paste cu Bacon si Legume

**Salata cu paste cu legume** este o reteta perfecta pentru vara sau pentru perioadele cand vrem ceva mai usor. Este super delicioasa si satioasa. Mai mult decat atat, este genul de **salata de paste** rapida si simpla care poate fi si apertiv rece, si un pranz plin de energie si cina. Iar daca iti mai ramane, o poti lua a doua zi la pachet, pentru pranzul de la birou, pentru ca se pastreaza foarte bine de pe-asta.

Desi noi nu suntem mari fani paste, de ceva timp am inceput sa apreciez in mod special **salata de paste si legume**, poate si din cauza vremii. Un motiv suficient de bun, zic eu, caci o **salata de paste cu bacon si legume** este gata in doar 15 minute. Este foarte crocanta, colorata si buna si, chiar daca nu te pricepi deloc la gatit, daca nu ai timp, sau daca este prea cald afara si sa stai in bucurie langa aragaz, este o adevarata aventura si iti pui celebra intrebare „eu maine... ce mai gatesc?” nu ai cum sa dai gres cu ea.

Ca sa nu mai spun ca o **salata de paste cu bacon si sos alb** este o super combinatie de texturi si arome, pentru ca are cate ceva din fiecare. Iar sosul care uneste toate ingredientele o completeaza de minune. Este un sos de iaurt, fara maioneza, usor acrisor, pe care putem pregati nu doar pentru aceasta salata, dar si pentru aproape orice alta salata cu legume.

Si, ca mai toate retetele cu paste, si **salata de paste cu sos de iaurt** este extrem de simpla. Dar si un bun prilej sa folosim din creativitate prin camera sau prin frigider, pentru ca este o combinatie de ingrediente ieftine, la indemana oricui. Asta chiar daca nu este spectaculos, dar oare ce [salata](#) arata WOW dupa ce ii pui dressing-ul? Insa pe cuvint ca e buna!

Pentru ca pastele se pot combina cu o multime de legume, verdeturi si branzeturi, eu am incercat sa-i multumesc pe toti ai caror m-am gandit si la carnivori, asa ca aceasta **salata de paste cu bacon** are si putina proteine animale, dar sigur ca asta depinde de preferinte. De fapt e un fel de salata cu de toate 😊. Da, este o **salata cu paste** care vine la pachet cu carbohidrati, pe care trebuie sa blameaza, dar de care chiar avem nevoie, pentru ca ei ne dau energie.

Stiu ca multi cand se gandesc la paste le vad aburinde intr-un sos delicios de rosii si parmezan, sau cu un sos alb de smantana. Mda, nu zic nu! Insa salata asta are si **paste si rosii si sos!** E drept ca poate e mai neobisnuita, dar partea buna este ca poti sa o faci dupa gustul tau, cu mai putin paste, cu mai multe legume, cu sau fara carne. O salata diferita de fiecare data! Sa va fie de folos!

### INGREDIENTE PENTRU SALATA DE PASTE CU BACON SI LEGUME

200 g de paste  
200 g de bacon, taiat in bucatele  
10-12 rosii cherry  
2 fire de ceapa verde sau o ceapa mica  
o jumătate de salata verde taiata sau un mix de salata  
200 g de iaurt grecesc sau de smantana  
2 linguri cu ulei de masline  
o lingura cu mustar  
2 linguri cu sos Barbecue  
zeama de la o jumătate de lamaie  
piper proaspat macinat  
sare

### MOD DE PREPARARE SALATA DE PASTE CU BACON SI LEGUME

- 1. Cum se fierb pastele pentru salata.** Punem apa la fiert, intr-o cratita mare, si adaugam sare. Cand apa clocoteste, adaugam pastele si le lasam sa fiarba conform instructiunilor de pe ambalaj, cat sa fie al dente. Apoi le trecem sub jet de apa rece si le scurgem bine.
- 2. Cum se rumeneste baconul si cum se pregatesc legumele pentru salata de paste.** Punem baconul intr-o tigaie antiaderenta pe fundul gros, bine incinsa, fara sa adaugam grasime si il rumenim la foc mare cat sa devina usor crocant, apoi il lasam sa se raceasca. Taiem rosiile cherry in jumutati si tocăm marunt ceapa.
- 3. Cum se pregateste sosul de iaurt pentru salata.** Peste iaurt punem mustarul, uleiul de masline, zeama de lamaie, sosul Barbecue si piper macinat si sare si amestecam bine.
- 4. Cum se face salata de paste cu legume.** Punem pastele, racorite si bine scurse, intr-un castron mare, adaugam salata verde, ceapa si baconul rumenit, racit si scurs de grasimea din tigaie. Turnam dressing-ul de iaurt si amestecam bine. Gustam si condimentam daca mai este nevoie.
- 5. Servire salata de paste cu legume si bacon.** Punem salata de paste in frigider pentru 1-2 ore, apoi o servim fie ca aperitiv, dar si minunata si pentru un pranz rapid sau la cina. Salata cu paste si legume poate fi pastrata in frigider 2 zile.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru **Salata Rece de Paste cu Bacon si Legume**.  
**POFTA BUNA!**

**SFATURI:**

1. Fierbem pastele cat sa ramana al dente. La fiecare litru de apa se adauga o lingurita cu sare. Din cand in cand amestecam in apa pentru a nu se lipi.
2. Putem sa facem salata de paste cu sunca, cu piept de pui la gratar sau carne rece ramasa de la friptura.
3. In salata de paste cu legume se mai pot adauga ardei, porumb, castraveti, mazare, morcovi, apio, dar si masline sau branza. Posibilitatile sunt nenumarate, depinde doar de imaginatie si de gusturi.
4. In sosul de iaurt pentru salata mai putem adauga si usturoi zdrobit sau verdeturile preferate.
5. Salata de paste cu bacon si legume este si mai buna daca o lasam putin la frigider, cat aromele sa se combine.