



Κρύα σαλάτα ζυμαρικών με χταπόδι

20'

Χρόνος
Εκτέλεσης

10'

Χρόνος
Ψησίματος

8-10

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε **κατσαρόλα** με νερό που βράζει βάζουμε το κοφτό μακαρονάκι, αλάτι και βράζουμε σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας.
- Σουρώνουμε και αφήνουμε στην άκρη να κρυώσουν.
- Σε ένα μπολ βάζουμε τη μουστάρδα, το μέλι, το ηλιέλαιο, το ξύσμα και τον χυμό από τα λάιμ, αλάτι, πιπέρι και ανακατεύουμε με ένα σύρμα χειρός.
- Βάζουμε το κοφτό μακαρονάκι και ανακατεύουμε.
- Κόβουμε τις πιπεριές σε λεπτές λωρίδες, κόβουμε το φινόκιο και τη λιαστή ντομάτα σε λεπτές φέτες, ψιλοκόβουμε το πράσινο μέρος από τα φρέσκα κρεμμυδάκια, τον μάραθο, το χταπόδι σε μικρά κομμάτια και τα βάζουμε στο μπολ. Ανακατεύουμε καλά.
- Σερβίρουμε με ελαιόλαδο και πιπέρι.

Συστατικά

- 500 γρ. κοφτό μακαρονάκι, ολικής άλεσης
- αλάτι
- 2 κ.σ. μουστάρδα
- 1 κ.σ. μέλι
- 2 κ.σ. ηλιέλαιο
- ξύσμα λάιμ, από 2 λάιμ
- χυμό λάιμ, από 2 λάιμ
- πιπέρι
- 1 πιπεριά κόκκινη
- 1 πιπεριά πράσινη
- 1 φινόκιο
- 100 γρ. λιαστή ντομάτα
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 1 κ.σ. μάραθο
- 1 κιλό χταπόδι, βρασμένο

Για το σερβίρισμα

- ελαιόλαδο
- πιπέρι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

396 Θερμίδες (kcal)	11.0 Λιπαρά (γρ.)	1.6 Κορ.Λίπη (γρ.)	34.0 Υδατ/κες (γρ.)
20%	16%	8%	13%
3.5 Σάκχαρα (γρ.)	36.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	6.4 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.9 Αλάτι (γρ.)
4%	72%	26%	32%