

Μακαρονοσαλάτα με λαχανικά και κοτόπουλο, ελαφριά και θρεπτική

Μακαρονοσαλάτα νόστιμη, ελαφριά και θρεπτική. Με λαχανικά και κοτόπουλο, με ελαφρύ ντρέσινγκ γιαουρτιού, θα γίνει αγαπημένη σας. Ιδανική για ελαφρύ γεύμα αλλά και τέλειο συνοδευτικό. Ταιριάζει απόλυτα και σε γιορτινά τραπέζια. Το κοτόπουλο είναι προαιρετικό, αλλά η προσθήκη του την καθιστά ένα πλήρες γεύμα. Δοκιμάστε την!

Τι θα χρειαστείτε

250 γρ. ζυμαρικά όπως βίδες, πένες, φιογκάκια ή παρόμοια

1 μεγάλο κολοκύθι κομμένο σε τέταρτα

1 μεγάλο καρότο κομμένο σε τέταρτα

10-12 μανιτάρια σε τέταρτα

140 γρ. καλαμπόκι βρασμένο

1 φρέσκο κρεμμυδάκι σε ροδέλες

Αλάτι και πιπέρι

Ελαιόλαδο για το σωτάρισμα

1 φιλέτο στήθος κοτόπουλο (προαιρετικά)

Για το ντρέσινγκ:

3 γεμάτες κουταλιές της σούπας γιαούρτι στραγγιστό

1 κ.σ. μουστάρδα απαλή

Χυμός λεμονιού

1 κ.σ. ελαιόλαδο

Μακαρονοσαλάτα με λαχανικά και κοτόπουλο, ελαφριά και θρεπτική

Εκτέλεση συνταγής

Κόβουμε ταμανιτάρια σε τέταρτα, το κολοκύθι και το καρότο πρώτα στη μέση κατά μήκος και ξανά στη μέση κατά μήκος. Στη συνέχεια κόβουμε με το μαχαίρι σε μικρότερα κομμάτια. Εναλλακτικά, μπορείτε να τα κάνετε και ροδέλες. Κόβουμε και το φρέσκο κρεμμυδάκι σε ροδέλες.

Βράζουμε νερό για τα ζυμαρικά. Μόλις βράσει προσθέτουμε μια κουταλιά του γλυκού αλάτι και ρίχνουμε τα ζυμαρικά.

Παράλληλα, βάζουμε λίγο ελαιόλαδο σε τηγάνι και σωτάρουμε για λίγα λεπτά τα λαχανικά, εκτός από το κρεμμύδι και το καλαμπόκι.

Σουρώνουμε τα ζυμαρικά και τα αφήνουμε να κρυώσουν. Το ίδιο και τα λαχανικά.

Συνεχίζουμε με το κοτόπουλο, το οποίο έχουμε αλατοπιπερώσει. Μπορούμε να βάλουμε και άλλα μπαχαρικά της αρεσκείας μας, όπως κουρκουμά, σουμάκ, πάπρικα κ.α. Το μαγειρεύουμε στο τηγάνι με λίγο ελαιόλαδο, σε μέτρια φωτιά, μέχρι να πάρει ωραίο χρυσαφί χρώμα, γυρίζοντάς το και από τις δύο πλευρές. Δεν το παραφήνουμε να μη στεγνώσει.

Το αφήνουμε να ξεκουραστεί σε ξύλο κοπής για 5 λεπτά και στη συνέχεια το κόβουμε σε μικρότερα κομμάτια.

Σε μπολ ή σαλατιέρα ετοιμάζουμε το ντρέσινγκ. Ανακατεύουμε το γιαούρτι με τη μουστάρδα, το χυμό λεμονιού και προσθέτουμε λίγο αλάτι και ελαιόλαδο. Λεμόνι μπορείτε να βάλετε ανάλογα πόσο ξινό το θέλετε.

Στη συνέχεια στο μπολ με το ντρέσινγκ προσθέτουμε τα ζυμαρικά, τα λαχανικά, το καλαμπόκι και το κρεμμύδι. Ανακατεύουμε απαλά, να αγκαλιάσει το ντρέσινγκ τα ζυμαρικά μας.

Δοκιμάζουμε και αν χρειαστεί διορθώνουμε τη γεύση προσθέτοντας λίγο αλάτι.

Τέλος προσθέτουμε το κοτόπουλο.

Μπορούμε να βάλουμε τη μακαρονοσαλάτα στο ψυγείο ή να την σερβίρουμε απευθείας, σε θερμοκρασία δωματίου.

Τρώγεται ευχάριστα και σα συνοδευτική γαρνιτούρα αλλά και σαν κυρίως γεύμα.

Καλή όρεξη!

Αν σας άρεσε αυτή η συνταγή δείτε και την [Μακαρονοσαλάτα με παριζάκι και μαγιονέζα](#) και την [Σαλάτα νισουάζ με τόνο και αυγό](#)

Μακαρονοσαλάτα με λαχανικά και κοτόπουλο, ελαφριά και θρεπτική

Βήμα προς Βήμα

1

Κόβουμε ταμανιτάρια σε τέταρτα, το κολοκύθι και το καρότο πρώτα στη μέση κατά μήκος και ξανά στη μέση κατά μήκος. Στη συνέχεια κόβουμε με το μαχαίρι σε μικρότερα κομμάτια. Εναλλακτικά, μπορείτε να τα κάνετε και ροδέλες.

2 Κόβουμε και το φρέσκο κρεμμυδάκι σε ροδέλες.

3 Βράζουμε νερό για τα ζυμαρικά. Μόλις βράσει προσθέτουμε μια κουταλιά του γλυκού αλάτι και ρίχνουμε τα ζυμαρικά.

4 Παράλληλα, βάζουμε λίγο ελαιόλαδο σε τηγάνι και σωτάρουμε για λίγα λεπτά τα λαχανικά, εκτός από το κρεμμύδι και το καλαμπόκι.

5 Σουρώνουμε τα ζυμαρικά και τα αφήνουμε να κρυσώσουν. Το ίδιο και τα λαχανικά.

6 Συνεχίζουμε με το κοτόπουλο, το οποίο έχουμε αλατοπιπερώσει. Μπορούμε να βάλουμε και άλλα μπαχαρικά της αρεσκείας μας, όπως κουρκουμά, σουμάκ, πάπρικα κ.α. Το μαγειρεύουμε στο τηγάνι με λίγο ελαιόλαδο, σε μέτρια φωτιά, μέχρι να πάρει ωραίο χρυσαφί χρώμα, γυρίζοντάς το και από τις δύο πλευρές. Δεν το παραψήνουμε να μη στεγνώσει.

7 Το αφήνουμε να ξεκουραστεί σε ξύλο κοπής για 5 λεπτά και στη συνέχεια το κόβουμε σε μικρότερα κομμάτια.

8 Σε μπολ ή σαλατιέρα ετοιμάζουμε το ντρέσινγκ. Ανακατεύουμε το γιαούρτι με τη μουστάρδα, το χυμό λεμονιού και προσθέτουμε λίγο αλάτι και ελαιόλαδο. Λεμόνι μπορείτε να βάλετε ανάλογα πόσο ξινό το θέλετε.

9 Στη συνέχεια στο μπολ με το ντρέσινγκ προσθέτουμε τα ζυμαρικά, τα λαχανικά, το καλαμπόκι και το κρεμμύδι. Ανακατεύουμε απαλά, να αγκαλιάσει το ντρέσινγκ τα ζυμαρικά μας.

10 Δοκιμάζουμε και αν χρειαστεί διορθώνουμε τη γεύση προσθέτοντας λίγο αλάτι.

11 Τέλος προσθέτουμε το κοτόπουλο.

12 Μπορούμε να βάλουμε τη μακαρονοσαλάτα στο ψυγείο ή να την σερβίρουμε απευθείας, σε θερμοκρασία δωματίου. Τρώγεται ευχάριστα και σα συνοδευτική γαρνιτούρα αλλά και σαν κυρίως γεύμα. Καλή όρεξη! Αν σας άρεσε αυτή η συνταγή δείτε και την Μακαρονοσαλάτα με παριζάκι και μαγιονέζα και την Σαλάτα νισουάζ με τόνο και αυγό