Těstoviny s pečenou zeleninou

10. 5. 2022

Recept je vhodný pro: 2. fáze, 3. fáze

Během diety se těstovin nemusíte vzdávat. Naopak, vychutnejte si proteinové těstoviny Prodietix s pečenou zeleninou.

Co potřebujete (4 porce):

- *1 balení Prodietix těstovin*
- *2 lžíce oleje*
- *3 střední šalotky*
- *200 g cherry rajčat*
- *250 g cukety*
- *200 g lilku*
- *1 lžička sušeného tymiánu*
- *1 lžička sušeného oregana*
- *40 g strouhaného parmazánu (10 g jedna porce)*
- *sůl*
- *pepř*

Jak na to:

1. Troubu předehřejte na 190 °C.

2. Oloupejte a na kostičky nakrájejte šalotky.

3. Cuketu a lilek nakrájejte na kostičky a cherry rajčata rozkrojte na půl.

4. Všechnu nakrájenou zeleninu smíchejte v misce se 2 lžícemi olivového oleje, sušenými bylinkami, špetkou soli a pepře.

5. Vyskládejte na plech vyložený pečícím papírem a dejte na 20 - 25 minut péct.

6. Než se zelenina upeče, uvařte si v osolené vodě těstoviny Prodietix.

7. Upečenou zeleninu smíchejte s uvařenými těstovinami (zeleniny máte dost na 4 porce), posypejte hoblinkami parmazánu, ozdobte bazalkou, nebo rukolou a podávejte.