Fusilli s kedlubnovým zelím

2. 2. 2023

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

Pravidelnou konzumací kedluben můžeme pozitivně ovlivnit hladinu cholesterolu v krvi a díky tomu přispět ke zdraví cévního systému. S tímto receptem přichází další tip na oběd či večeři sebou do krabičky...

Co potřebujete (1 porce):

- *1 balení Prodietix těstovin Fusilli*
- *1 lžíce sušené cibule*
- *½ kedlubny*
- *sůl a pepř*
- *špetka drceného kmínu*
- *1 lžíce panenského olivového oleje*

Jak na to:

1. Kedluben nastrouháme na hrubo nebo nakrájíme na jemné nudličky a na trošce vody podusíme do měkka.

2. Přidáme sušenou cibuli, ochutíme solí, pepřem a drceným kmínem.

3. Těstoviny uvaříme v 1 litru vroucí osolené vody. Můžeme přidat olivový olej, aby se těstoviny nelepily.

4. Vaříme 6 - 7 minut, poté slijeme.

5. Fusilli smícháme s podušenou kedlubnou.

6. Jako ozdobu a dochucení lze přidat lístky čerstvé bazalky, petrželky, nebo pažitky.