Těstoviny Primavera

20. 10. 2021

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

Jak lépe přivítat jaro, než typicky jarním receptem, který je navíc jednoduchý na přípravu? Těstoviny Primavera potěší každého gurmána a díky dietním surovinám neohrozí vaši štíhlou linii.

Co potřebujete (2 porce):

- *1 balení Prodietix tagliatelle (baleno po 2 porcích)*
- *5 výhonků zeleného chřestu*
- *2 lžíce olivového oleje*
- *1/2 cibule*
- *1/2 zelené cukety*
- *1 stroužek česneku*
- *pár cherry rajčátek*
- *hrst fazolových lusků*
- *sůl*
- *pepř mletý*
- *20 g parmazánu na posypání*

Jak na to:

1. Nejprve si uvaříme těstoviny dle návodu na etiketě. Chřest oloupeme v dolní třetině škrabkou na brambory, následně svážeme a uvaříme v osolené vodě tak, aby hlavičky nebyly položené do vody. Vaříme asi 10 minut.

2. Oloupeme si a pokrájíme cibuli, cuketu nakrájíme na drobné proužky a nasekáme česnek. V pánvičce si rozehřejeme olej a osmahneme na něm nejprve cibuli a po pár minutách přidáme cuketu a fazolové lusky. Smažíme, dokud zelenina nezměkne.

3. Potom přidáme nasekaný česnek a na nakrájená cherry rajčata a ještě chvilku povaříme. Dochutíme solí a pepřem. Na závěr přidáme těstoviny a chtěst a důkladně promícháme.

4. Hotové těstoviny na talíři posypeme nastrouhaným parmazánem.

5. Dobrou chuť!