

Balkánské těstoviny pro jednoho



Obtížnost: 

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 20min , Porce: 1

448 kalorií , 1 g cukrů , 20 g tuků , 19 g bílkovin

Autor: andrea92

Odkaz: <https://srecepty.cz/balkanske-testoviny-pro-jednoho>

Příprava

Těstoviny uvaříme podle návodu. Sýr, okurku a rajče nasekáme na kostičky. Důkladně zamícháme s jogurtem, olejem a dochutíme bazalkou a oregánem. Nakonec promícháme s těstovinami.



Tip k receptu

Můžeme přiat i jinou zeleninu.

Ingredience

- ✓ 60 g těstovin
- ✓ 100 g balkánského sýra
- ✓ 1 kousek rajčete
- ✓ 1 balení bílého jogurtu
- ✓ 1 lžička olivového oleje
- ✓ 1/4 okurky

Kategorie

Obyčejný den, Balkánská, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Obiloviny, těstoviny a rýže, Klasika, Chudý student, Hlavní chod