

Barevný salát z krabích tyčinek



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 30min , Porce: 2

1676 kalorií , 12 g cukrů , 14 g tuků , 68 g bílkovin

Autor: Barbora Dvouletá

Odkaz: <https://srecepty.cz/barevny-salat-z-krabich-tycinek>

Příprava

Do uvařených těstovin přidáme nakrájené tyčinky a papriky, nasekaný pórek, promícháme s majolkou (část můžeme nahradit jogurtem), ochutíme solí, pepřem a citrónovou šťávou a necháme chvíli odležet. Je to rychlé za chvíli hotové.



Tip k receptu

Vaječné těstoviny můžeme nahradit celozrnnými a majolku jogurtem a je to výborné dietní jídlo.

Ingredience

- ✓ 400 g těstovin
- ✓ 250 g krabích tyčinek
- ✓ 1 pórek
- ✓ 2 různobarevné papriky
- ✓ 1 malá majonéza nebo majolka (popř. jogurt)
- ✓ sůl
- ✓ pepř
- ✓ citrónová šťáva

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Celoročně, Finančně náročnější, Ryby a dary moře, Rychlovka, Rodina, Salát

