

# Citrónové těstoviny s krevetkami a brokolicí



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 15min  
Celkový čas: 25min , Porce: 4

**1221** kalorií , **9 g** cukrů , **5 g** tuků , **70 g** bílkovin

**Autor:** sonizna

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/citronove-testoviny-s-krevetkami-a-brokolicí>

## Příprava

Těstoviny uvaříme podle návodu. Část vývaru si dáme stranou. Brokolici rozebereme na růžičky a nakrájíme na malé kousky a tři minuty povaříme v osolené vodě. Těstoviny i brokolici smícháme v hrnci se zakysanou smetanou a vařenými krevetkami, přidáme i citrónovou šťávu a podle chuti sůl a pepř. Pokud jsou těstoviny příliš suché, přilijeme vývar z těstovin. Prohřejeme na mírném plameni a podáváme.



### Tip k receptu

Je to dietní jídlo. Na jednu porci obsahuje: 1597 kJ, 24 g bílkovin, 59 g sacharidů, 7 g tuku, 5 g vlákniny.



## Ingredience

- ✓ 300 g těstovin
- ✓ 200 g krevet
- ✓ 7 g pepře
- ✓ 1 ks brokolice
- ✓ 3 lžíce zakysané smetany
- ✓ 1/2 ks citrónu
- ✓ 1 lžička soli

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročná, Obiloviny, těstoviny a rýže, Štíhlá slečna, Hlavní chod