

Houbová omáčka s těstovinami



Obtížnost:

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 45min , Porce: 6

2365 kalorií , **25 g** cukrů , **71 g** tuků , **73 g** bílkovin

Autor: Ellis

Odkaz: <https://srecepty.cz/houbova-omacka-s-testovinami>

Příprava

Žampiony očistíme a nakrájíme na menší kousky. Vložíme je do nádoby s teplou vodou a asi 30 minut je necháme ve vodě odležet. Lilek oloupeme a nakrájíme na kostičky, posolíme a necháme odležet, dokud se neopotí. Párky nakrájíme na kolečka a opečeme je na malém množství másla. Párky vyndáme z pánve, do které přidáme máslo a 2 lžíce oleje. V této směsi osmahneme dobře okapané houby. Na druhé pánvi osmažíme ve směsi másla a oleje lilky, které jsme osušili a obalili v mouce. Těstoviny uvaříme dle návodu. Česnek osmahneme na másle, přidáme propasírovanou dužinu z rajčat, sůl a pepř a dusíme asi 15 minut na mírném plameni. Do směsi vložíme opečená kolečka párků a osmažené houby, vše dobře promícháme a přelijeme tím uvařené těstoviny. Povrch ozdobíme lilky a sýrem.

Ingredience

- ✓ 400 g těstovin
- ✓ 400 g rajčatové dužiny
- ✓ 1 větší lilek
- ✓ 1 stroužek česneku
- ✓ 50 g strouhaného sýru
- ✓ 30 g hub
- ✓ 2 dietní párky
- ✓ 10 g másla
- ✓ špetka šalvěje
- ✓ 50 g hladké mouky
- ✓ sůl a pepř dle chuti
- ✓ 3 lžíce rostlinného oleje

Kategorie

Obyčejný den, Vegetariánská, Celoročně, Houby, Jídlo na každý den, Vegetarián, Omáčka