

# Pečené nudle s barevnou směsí



Obtížnost:     

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 15min  
Celkový čas: 30min , Porce: 2

835 kalorií , 14 g cukrů , 2 g tuků , 26 g bílkovin

Autor: Peta S

Odkaz: <https://srecepty.cz/pecene-nudle-s-barevnou-smesi>

## Příprava

Na pánvičce si dáme opéci(nejlépe bez tuku, pokud nám to vybavení dovolí) nakrájené tofu, okořeněné kari kořením. Přidáme na nudličky nakrájené zelí, mrkev, papriku a důkladně propláchnuté výhonky. Nudle připravíme podle návodu, scedíme a přidáme ke směsi. Když je vše opečené a propojí se nám chutě, můžeme podávat:)



### Tip k receptu

Dejte šanci hůlkám, budete tak jíst pomaleji, což je pro trávení lepší a sníte toho míň:)

## Ingredience

- ✓ 1 hrneček nudlí
- ✓ několik listů červeného zelí
- ✓ 1 hrst mungo výhonků
- ✓ 70 g Tofu
- ✓ 1 větší mrkev
- ✓ půl červené papriky
- ✓ 1 lžice kari koření

## Kategorie

Obyčejný den, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročné, Obiloviny, těstoviny a rýže, Něco extra, Štíhlá slečna, Hlavní chod

