

# 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

