

# Řecký těstovinový salát



**Obtížnost:** ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 35min  
Celkový čas: 45min , Porce: 4

**1397** kalorií , **17 g** cukrů , **23 g** tuků , **44 g** bílkovin

**Autor:** sonizna

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/recky-testovinovy-salat>

## Příprava

Těstoviny uvaříme podle návodu a necháme vychladit. Špenát povaříme 2 minuty (anebo nemusíme vařit, skvělý je i čerstvý). Rajčátka rozpůlíme. Těstoviny smícháme se špenátem, rajčátky, olivami a fetou. Osolíme a opepříme a dobře promícháme. Podáváme pokapané olivovým olejem.

### ▣ Tip k receptu

V originálním receptu se používají těstoviny fusilli, ale klidně můžeme použít i farfalle (motýlky) nebo penne. Na jednu porci to vychází: 418 kcal, 18 g bílkovin, 37 g sacharidů, 23 g tuku a 5 g vlákniny.



## Ingredience

- 300 g těstovin
- 225 g špenátu
- 250 g cherry rajčátek
- 100 g oliv
- 1 lžička soli
- 1/2 lžičky pepře
- 1 lžíce olivového oleje

## Kategorie

Obyčejný den, Řecká, Bezlepková, Redukční, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Obiloviny, těstoviny a rýže, Zelenina, Hlavní chod