

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

