

Těstovinový salát se žampiony a sýrem Cottage



Obtížnost: 

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 20min , Porce: 2

472 kalorií , 10 g cukrů , 2 g tuků , 28 g bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/testovinovy-salat-se-zampiony-a-syrem-cottage>

Příprava

Těstoviny uvaříme podle návodu – na poslední 3 minuty k nim přidáme žampiony a pórek nakrájené na plátky. Mrkev oloupeme a nastrouháme nahrubo. Těstoviny slijeme, zakápneme olivovým olejem a ještě teplé smícháme se sýrem Cottage. Osolíme, opepříme. Přidáme mrkev a zamícháme.



Tip k receptu

Recept funguje jako krabičková dieta. Podáváme se salátem.

Ingredience

- ✓ 100 g těstovin
- ✓ 1 mrkev
- ✓ 3 ks žampionů
- ✓ 50 g pórku
- ✓ 7 g soli
- ✓ 7 g pepře
- ✓ 7 ml olivového oleje
- ✓ 150 g sýru Cottage

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Obiloviny, těstoviny a rýže, Štíhlá sletna, Hlavní chod

