

Těstovinový salát



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 35min , Porce: 4

2519 kalorií , **15 g** cukrů , **69 g** tuků , **99 g** bílkovin

Autor: Milena

Odkaz: <https://srecepty.cz/testoviny-salat>

Příprava

Těstoviny uvaříme ve slané vroucí vodě, scedíme a necháme okapat. Mezitím na oleji osmažíme do zlatova nakrájenou cibuli. Přidáme nakrájená rajčata a papriku. Vmícháme houby, fazole, kukuřici, kmín, pepř a sůl dle chuti. Vše důkladně promícháme a dusíme 10 minut na mírném ohni. Nakonec těstoviny vmícháme do směsi a při podávání posypeme nastrohaným eidamem.

Ingredience

- 500 g vaječných těstovin
- 1 cibule
- 1 konzerva hub
- 2 lžíce rostlinného oleje
- pepř
- 1 konzerva fazolí
- 2 lžičky kmínu
- sůl
- 150 g eidamu (Edamu)
- 1 konzerva drcené kukuřice
- 2 rajčata
- 2 zelené papriky

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Obiloviny, těstoviny a rýže, Klasika, Rodina, Salát