

Těstoviny s brokolicí a vínovo - smetanovou omáčkou



Obtížnost: 

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 10min

Celkový čas: 20min , Porce: 2

1549 kalorií , 12 g cukrů , 17 g tuků , 48 g bílkovin

Autor: uschi3

Odkaz: <https://srecepty.cz/testoviny-s-brokolici-a-vinovo-smetanovou-omackou>

Příprava

Těstoviny uvaříme v osolené vodě dle návodu. Brokolici očistíme, rozdělíme na malé ružičky a na oleji je orestujeme. Přilijeme bílé víno, smetanu, nastrohaný sýr a mícháme do rozpuštění. Nakonec dle potřeby zahustíme moučkou rozmíchanou s trochou vody. Dochutíme solí a pepřem, promícháme s těstovinami a podáváme.



Tip k receptu

Místo obyčejného tvrdého sýra jde použít jakýkoliv sýr, který máte rádi.

Ingredience

- ✓ 1/2 hlávky brokolice
- ✓ 400 g uvařených těstovin /špagety/
- ✓ asi 50 g strouhaného sýra
- ✓ asi 50 ml bílého vína
- ✓ 250 ml sladké smetany /stačí kolem 12 %/
- ✓ špetka škrobové moučky
- ✓ špetka soli
- ✓ špetka barevného pepře
- ✓ 1 lžíce slunečnicového oleje

Kategorie

Obyčejný den, Slovenská, Finančně nenáročné, Obiloviny, těstoviny a rýže, Rychlovka, Rodina, Hlavní chod

