

Těstoviny s cuketou a slunečnicí



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 30min , Porce: 4

588 kalorií , **45 g** cukrů , **35 g** tuků , **25 g** bílkovin

Autor: Ellis

Odkaz: <https://srecepty.cz/testoviny-s-cuketou-a-slunecnici>

Příprava

Na olivovém oleji osmahneme slunečnicová semínka dokud nezačnou zlátnout. Přihodíme na jemno nasekané stroužky česneku. Zalijeme mlékem a zasypeme čerstvým sýrem nakrájeným nebo nastrouhaným nahrubo a zahřejeme. Odstavíme. Cuketu pořádně umyjeme a nastrouháme na jemno i se slupkou. Na druhé pánvi, nejlépe teflonové osmahněte cuketu s kořením na grilovanou zeleninu tak dlouho, dokud se nevyvaří všechna voda, kterou cuketa pustila. Jakmile je cuketa hotová, vrátíme na plamen semínka s česnekem a mlékem. Sýr se nám v mléce mezitím trochu rozpustil a přidáme osmaženou cuketu. Jemně mícháme a zahříváme, dokud se nám vše nespojí a sýr se nerozpustí. Nakonec vmícháme ještě kečup dle chuti a jakmile se vše spojí a prohřeje, můžeme vypnout. Smícháme s těstovinami a můžeme podávat.



Ingredience

- 1 cuketa
- 2 stroužky česneku
- 2-3 hrnky polotučného mléka
- 1 lžíce olivový olej
- 2 lžičky koření na grilovanou zeleninu
- 30 g slunečnicového semínka
- 50-100 ml kečupu
- 100 g čerstvého sýra

Kategorie

Vegetariánská, Obiloviny, těstoviny a rýže, Jídlo na každý den, Rychlovka, Rodina, Vegetarián, Hlavní chod