

Těstoviny s cuketovo - nivovou omáčkou



Obtížnost: □□□□□

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

501 kalorií , **0 g** cukrů , **42 g** tuků , **22 g** bílkovin

Autor: Angel 666

Odkaz: <https://srecepty.cz/testoviny-s-cuketovo-nivovou-omackou>

Příprava

Těstoviny dáme vařit do osolené vody podle návodu na obalu. Zatím oloupeme cukety a nastrouháme je na velké slzy. V pánvi rozežřejeme olej a cuketu krátce na oleji orestujeme. Osolíme ji, opepříme, přidáme i drcený kmín a podlijeme vínem. Přiklopíme pokličkou a necháme asi 5 minut podusit. Pak přidáme plátky nasekaného česneku, najemno nasekanou papričku a přilijeme mléko. Jakmile vše dosáhne varu, přimícháme nastrouhanou Nivu, pánev vypneme a nakonec vmícháme nasekanou petrželku. Plátky anglické slaniny opečeme dokřupava na suché pánvi bez oleje. Vařené těstoviny scedíme a zamícháme s omáčkou. Každou porci na talíři doplníme opečenými plátky slaninky.

Tip k receptu

Když vynecháme slaninovou ozdobu, je jídlo vhodné i pro vegetariány.



Ingredience

- 1 balení těstovin
- 2 lžíce olivového oleje
- 2 středně velké cukety
- sůl, pepř a drcený kmín podle chuti
- 100 ml bílého vína
- 2-3 stroužky česneku
- 100 - 150 ml mléka
- 100 g Nivy
- petrželka
- na každou porci 2-3 plátky anglické slaniny
- 1/2-1 chilli paprička

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Léto, Mléčné výrobky a vejce , Obiloviny, těstoviny a rýže, Rychlovka, Rodina, Hlavní chod