

# Těstoviny s fazolemi



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 15min  
Celkový čas: 20min , Porce: 4

2147 kalorií , 9 g cukrů , 22 g tuků , 105 g bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/testoviny-s-fazolemi>

## Příprava

Jablko i cibuli nakrájíme najemno. Cibuli smažíme 3 minuty na oleji. Poté na další 3 minuty přidáme jablko. Poté vmícháme rajčata, passatu a fazole. Přivedeme k varu a vaříme 10 minut. Vmícháme rajčatový protlak a uvařené těstoviny a dobře promícháme. Osolíme a opepříme podle chuti.



### Tip k receptu

Nejlépe je použít rajčata s česnekem a bylinkami v konzervě, v opačném případě tyto přísady přidáme. Podáváme s čerstvým chlebem. Jedna porce obsahuje 974 kJ, 10 g bílkovin, 35 g sacharidů, 7 g tuku, 5 g vlákniny.

## Ingredience

- ✓ 1 lžíce slunečnicového oleje
- ✓ 3 lžíce rajčatového protlaku
- ✓ 1 ks cibule
- ✓ 1 ks jablka
- ✓ 400 g sterilovaných rajčat
- ✓ 300 ml rajčatového pyré
- ✓ 290 g fazolí
- ✓ 300 g těstovin
- ✓ 7 g soli
- ✓ 7 g pepře

## Kategorie

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

