

# Těstoviny s lučinou



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 0min , Čas vaření: 0min  
Celkový čas: 0min , Porce: 2

**1136** kalorií , **6 g** cukrů , **41 g** tuků , **32 g** bílkovin

**Autor:** Šéfredaktor

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

## Příprava

Celozrnné těstoviny uvaříme v osolené vodě.

Na pánvi rozpustíme máslo a nebo Ghíčko. Přidáme nakrájenou cibulku, marinované tofu, lehce orestujeme a přidáme cuketu, žampiony, prolisovaný česnek, osolíme a opepříme. Necháme chvilku podusit pod pokličkou.

Jakmile máme hotové těstoviny, slijeme vodu. Těstoviny přidáme na pánev ke směsi a smícháme s lučinou. Ozdobíme parmezánem nebo jiným sýrem a můžeme podávat.

## Ingredience

- ✓ 1 ks tofu
- ✓ 1 ks cukety
- ✓ 1 ks jarní cibulky
- ✓ 2 stroužky česneku
- ✓ 1 kousek parmazánu/parmezánu
- ✓ 1 lžíce másla
- ✓ 2 lžíce Ghí
- ✓ 5 ks žampionů
- ✓ 200 g těstovin
- ✓ 100 g Lučiny

## Kategorie

Obiloviny, těstoviny a rýže, Rychlovka

