

Těstoviny s rukolovým pestem a masovými kuličkami



Obtížnost:

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 30min

Celkový čas: 45min , Porce: 4

3704 kalorií , **14 g** cukrů , **198 g** tuků , **170 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/testoviny-s-rukolovym-pestem-a-masovymi-kulickami>

Příprava

Těstoviny uvaříme podle návodu na obalu
Připravíme si kuličky: mleté maso smícháme s nastrouhaným parmazánem(100 g), pepřem, kořením na mleté maso a dosolíme podle chuti. Ze směsi vytvarujeme kuličku o průměru 1,5 – 2 cm a osmažíme je na oleji dozlatova.
Nyní si připravíme rukolové pesto: rukolu omyjeme a dáme do mixéru. Přidáme vlašské ořechy nakrájené nahrubo, asi 2 lžíce olivového oleje, stroužek česneku a strouhaný parmazán. Rozmixujeme na kaši. Osolíme podle chuti a můžeme přidat více rukoly, parmazánu – co budeme chtít. Do těstovin zamícháme rukolové pesto, rozdělíme na talíře a obložíme masovými kuličkami, nakrájenou mozzarellou a sušenými rajčaty překrojenými na polovinu. Podáváme.



Tip k receptu

Pro bezpečnou variantu použijeme bezpečné těstoviny.

Ingredience

- ✓ 400 g těstovin
- ✓ 100 g Mozzarely
- ✓ 10 ks sušených rajčat
- ✓ 300 g vepřového mletého masa
- ✓ 150 g parmazánu
- ✓ 1 lžička soli
- ✓ 1 lžička pepře
- ✓ 1 lžička koření na mleté maso
- ✓ 8 lžíc olivového oleje
- ✓ 30 g vlašských ořechů
- ✓ 1 stroužek česneku
- ✓ 1 hrst rukoly

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Maso, Obiloviny, těstoviny a rýže, Hlavní chod

