

Těstoviny vařené



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 0min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 20min , Porce: 4

1203 kalorií , **9 g** cukrů , **18 g** tuků , **36 g** bílkovin

Autor: Martina Třetinová

Odkaz: <https://srecepty.cz/testoviny-varene>

Příprava

Do osolené vroucí vody nasypeme těstoviny. Ihned je zamícháme, aby se těstoviny nepřichytily na dno nádoby. Přidáme lžici oleje, aby se neslepovaly, a vaříme 15 – 20 minut, podle druhu těstovin. Těstoviny ochutnáme, zda jsou dostatečně povařené. Pokud těstoviny převaříme, ztrácí tvar a křehkost. Scezené těstoviny propláchneme studenou vodou, tím se vyplaví část škrobu. Okapeme a podáváme.

Ingredience

- 300 g těstovin
- 3 l vody
- sůl
- 1 lžice oleje

Kategorie

Česká, Příloha

Tip k receptu

Nepodáváme-li těstoviny ihned, můžeme je nechat v horké vodě, aby zůstaly teplé. Těstoviny se všeobecně hodí jako příloha k masu např. s přírodní šňávou, rajčatovou omáčkou atd. Na talíři je můžeme ozdobit čerstvými nebo i sušenými bylinkami.

