

# Torti s rajčatovou omáčkou, sojovým masem a parmazánem



Obtížnost:

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 20min

Celkový čas: 40min , Porce: 2

661 kalorií , 3 g cukrů , 6 g tuků , 43 g bílkovin

Autor: Peta S

Odkaz: <https://srecepty.cz/torti-s-rajcatovou-omackou-sojovym-masem-a-parmazanem>

## Příprava

Těstoviny si uvaříme al dente a zakápneme trochou olivového oleje. Na pánvi si osmahneme cibulku, přidáme předem uvařený sojový granulát a na kostičky nakrájená rajčata a papriku. Okořeníme solí, pepřem a oreganem a necháme chvíli smažit. Zalijeme trochou vína a necháme ho zredukovat, poté zalijeme celou směs rajčatovým protlakem. Počkáme až se zredukuje protlak a vytvoří se nám hustá omáčka a můžeme jí zalít těstoviny. Posypeme nastrohaným parmazánem:)



### Tip k receptu

Parmazán se sice dá nahradit ementálem, ale kousek kvalitního parmazánu by si měl každý občas dopřát.

## Ingredience

- ✓ 120 g těstovin(torti)
- ✓ 2 rajčata
- ✓ půl papriky
- ✓ 50 g sojového masa(granulátu)
- ✓ 100 ml rajčatového protlaku
- ✓ trocha bílého vína
- ✓ špetka soli
- ✓ špetka pepře
- ✓ 1 lžička oregana
- ✓ 1 cibule
- ✓ 2 stroužky česneku
- ✓ trocha olivového oleje
- ✓ 1 lžíce parmazánu/parmezánu

## Kategorie

Výjimečný den, Redukční, Celoročně, Finančně náročnější, Zelenina, Něco extra, Rodina, Hlavní chod

