

# Zapečené těstoviny pro začátečníky



Obtížnost: 

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 1h 0min  
Celkový čas: 1h 30min , Porce: 4

**2243** kalorií , **15 g** cukrů , **26 g** tuků , **96 g** bílkovin

**Autor:** Jiřulka

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/zapecene-testoviny-pro-zacatecniky>

## Příprava

Uvaříme těstoviny s troškou soli. Mezitím na pánvi rozežřejeme olej a osmahneme pórek, sušené hříbky, předvařený a drobně nakrájený květák. Směs mícháme a po chvíli okořeníme a osolíme. Těstoviny slijeme, přimícháme k nim směs z pánve, sójový granulát(ten musíme ještě předtím zalít vroucí vodou, mírně posolit a nechat asi 20 minut stát, potom jsme vodu slili)a sójové mléko v prášku. Vše dobře promícháme, dáme do olejem vymazaného pekáčku. Vložíme do předehřáté trouby a zapékáme dokud těstoviny nezezlátnou. Hotové těstoviny podáváme s kyselou okurkou a čerstvou zeleninou.

## Ingredience

- ✓ 500 g těstovin
- ✓ 1/2 většího póрку
- ✓ 1 hrst sušených hub
- ✓ 1/2 středně velkého květáku
- ✓ 100 g sojového granulátu
- ✓ špetka soli
- ✓ olej
- ✓ bazalka, koření na pizzu - koření dle chuti
- ✓ 4 lžice sojového sušené mléka

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročné, Obiloviny, těstoviny a rýže, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod