

# Balkánské těstoviny pro jednoho

**Obtížnost:** ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 10min  
Celkový čas: 20min , Porce: 1

**448** kalorií , **1 g** cukrů , **20 g** tuků , **19 g** bílkovin

**Autor:** andrea92

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/balkanske-testoviny-pro-jednoho>

## Příprava

Těstoviny uvaříme podle návodu. Sýr, okurku a rajče nasekáme na kostičky. Důkladně zamícháme s jogurtem, olejem a dochutíme bazalkou a oregánem. Nakonec promícháme s těstovinami.

### ▣ Tip k receptu

Můžeme přiat i jinou zeleninu.

## Ingredience

- 60 g těstovin
- 100 g balkánského sýra
- 1 kousek rajčete
- 1 balení bílého jogurtu
- 1 lžička olivového oleje
- 1/4 okurky

## Kategorie

Obyčejný den, Balkánská, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročné, Obiloviny, těstoviny a rýže, Klasika, Chudý student, Hlavní chod