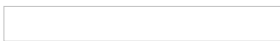


Nudle se zeleninou



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 30min , Porce: 4

1639 kalorií , **38 g** cukrů , **25 g** tuků , **47 g** bílkovin

Autor: Ellis

Odkaz: <https://srecepty.cz/nudle-se-zeleninou>

Příprava

Rajčata opláchneme a nařízneme křížkem, krátce ponoříme do horké vody, přelijeme studenou a stáhneme slupku. Pak je rozčtvrtíme, vybereme zrníčka a dužinu pokrájíme na kousky. Oloupanou cibuli pokrájíme na kostičky. Rozpálíme lžíci olivového oleje, na němž necháme zesklovatět cibulku a na konci přidáme i oloupaný a prolisovaný česnek. Potom přisypeme krájená rajčata, vše promícháme a necháme podusit. Dušená rajčata osolíme, opepříme a dochutíme špetkou cukru. Mezitím pod tekoucí vodou propereme bazalku, otrháme lístky na malé kousky a vmícháme k rajčatové omáčce. Nudle uvaříme ve slané vodě dle návodu. Cuketu očistíme, oloupeme a nakrájíme podélné pruhy, které na zbývajícím oleji za stálého míchání opečeme, poté osolíme a opepříme. Nudle scedíme a promícháme s cuketovou masou a dušenými rajčaty. Podáváme ozdobené lístky bazalky.

Ingredience

- 200 g rajčat
- 1 stroužek česneku
- 1 cibule
- 1 cuketa
- 3 lžíce olivového oleje
- sůl a pepř dle chuti
- 1 lžička cukru krupice
- 1/2 lžičky octa balsamico
- 400 g širokých nudlí

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod