

Řeřichovo-hráškové těstoviny



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 25min , Porce: 4

1397 kalorií , **10 g** cukrů , **16 g** tuků , **45 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/řeřichovo-hraskove-testoviny>

Příprava

Těstoviny uvaříme podle návodu. Hrášek a česnek povaříme v osolené vodě asi 5 minut. Osušíme, část vývaru uchováme.

Hrášek, česnek a řeřichu rozmixujeme na pastu a zředíme dvěma lžícemi vývaru. Hráškovou směs smícháme s těstovinami a prohřejeme. Přidáme mascarpone, špenát, kůru a šťávu z citrónu. Osolíme a opeříme. Podáváme.

▣ Tip k receptu

Velmi neobvyklá chuť, ale velmi zdravá. Pro milovníky masa můžeme přidat na kostičky nakrájenou krůtí šunku. Jedna porce obsahuje 1714 kJ, 17 g bílkovin, 76 g sacharidů, 7 g tuku, 7 g vlákniny.

Ingredience

- 350 g těstovin
- 300 g hrášku
- 100 g řeřichy
- 7 g soli
- 7 g pepře
- 1 stroužek česneku
- 1 ks citrónu
- 2 lžíce mascarpone
- 20 g špenátu

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Vegetariánská, Celoročně, Obiloviny, těstoviny a rýže, Štíhlá slečna, Vegetarián, Hlavní chod

