

# Těstoviny s fazolemi



**Obtížnost:** ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 15min  
Celkový čas: 20min , Porce: 4

**2147** kalorií , **9 g** cukrů , **22 g** tuků , **105 g** bílkovin

**Autor:** sonizna

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/testoviny-s-fazolemi>

## Příprava

Jablko i cibuli nakrájíme najemno. Cibuli smažíme 3 minuty na oleji. Poté na další 3 minuty přidáme jablko. Poté vmícháme rajčata, passatu a fazole. Přivedeme k varu a vaříme 10 minut. Vmícháme rajčatový protlak a uvařené těstoviny a dobře promícháme. Osolíme a opeříme podle chuti.

### ▣ Tip k receptu

Nejlépe je použít rajčata s česnekem a bylinkami v konzervě, v opačném případě tyto přísady přidáme. Podáváme s čerstvým chlebem. Jedna porce obsahuje 974 kJ, 10 g bílkovin, 35 g sacharidů, 7 g tuku, 5 g vlákniny.



## Ingredience

- 1 lžíce slunečnicového oleje
- 3 lžíce rajčatového protlaku
- 1 ks cibule
- 1 ks jablka
- 400 g sterilovaných rajčat
- 300 ml rajčatového pyré
- 290 g fazolí
- 300 g těstovin
- 7 g soli
- 7 g pepře

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Redukční, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Luštěniny, Obiloviny, těstoviny a rýže, Štíhlá slečna, Hlavní chod