

Těstoviny s houbami a sójovou smetanou



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

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

1809 kalorií , **13 g** cukrů , **33 g** tuků , **62 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/testoviny-s-houbami-a-sojovou-smetanou>

Příprava

Těstoviny uvaříme podle návodu. Na olivovém oleji orestujeme cibulku a na plátky nakrájený česnek. Přidáme na plátky nakrájené žampiony, sůl, pepř, kmín a sójovou smetanu. Nakonec vmícháme i těstoviny. Rozdělíme na talíře a ozdobíme mungo klíčky a slunečnicovými semínky.

▣ Tip k receptu

Slunečnicová semínka můžeme před podáváním nasucho opražit.

Ingredience

- 400 g těstovin
- 150 g žampionů
- 120 g mungo výhonků
- 40 g slunečnicového semínka
- 3 ks jarní cibulky
- 2 stroužky česneku
- 1 lžíce olivového oleje
- 1 lžička kmínu
- 1 lžička soli
- 1 lžička pepř
- 100 ml sójová smetana

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Houby, Obiloviny, těstoviny a rýže, Hlavní chod

