

Těstoviny s lučinou



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 0min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 0min , Porce: 2

1136 kalorií , **6 g** cukrů , **41 g** tuků , **32 g** bílkovin

Autor: Šéfredaktor

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

Příprava

Celozrnné těstoviny uvaříme v osolené vodě.

Na pánvi rozpustíme máslo a nebo Ghíčko. Přidáme nakrájenou cibulku, marinované tofu, lehce orestujeme a přidáme cuketu, žampiony, prolisovaný česnek, osolíme a opepříme. Necháme chvíli podusit pod pokličkou.

Jakmile máme hotové těstoviny, slijeme vodu. Těstoviny přidáme na pánev ke směsi a smícháme s lučinou. Ozdobíme parmezánem nebo jiným sýrem a můžeme podávat.

Ingredience

- 1 ks tofu
- 1 ks cukety
- 1 ks jarní cibulky
- 2 stroužky česneku
- 1 kousek parmazánu/parmezánu
- 1 lžíce másla
- 2 lžíce Ghí
- 5 ks žampionů
- 200 g těstovin
- 100 g Lučiny

Kategorie

Česká, Obiloviny, těstoviny a rýže, Rychlovka

