

Rajčatovo-cuketové těstoviny



Obtížnost: □□□□□

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

1674 kalorií , **12 g** cukrů , **19 g** tuků , **57 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/rajcatovo-cuketove-testoviny>

Příprava

Cuketu a rajčata nakrájíme na kostičky, česnek na plátky. Těstoviny uvaříme podle návodu na obalu. Na oleji opékáme 5 minut cuketu. Osolíme, opepříme. Přidáme česnek a cukr a smažíme další 2 minuty. Přidáme rajčata, kapary a petrželku, prohřejeme a odstavíme. Zeleninu smícháme s těstovinami a podáváme.

Tip k receptu

Energetická náročnost tohoto jídla na porci je 1919 kJ, 15 g bílkovin, 86 g sacharidů, 9 g tuku, 8 g vlákniny.

Ingredience

- 400 g těstovin
- 1 lžička soli
- 7 g pepře
- 2 lžíce olivového oleje
- 2 lžíce kaparů
- 1 špetka cukru moučky
- 1 cuketa
- 8 rajčat
- 2 stroužky česneku
- 1 hrst petrželové natě

Kategorie

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

