

Těstoviny s pečenou zeleninou



10. 5. 2022

Recept je vhodný pro: [2. fáze](#), [3. fáze](#)

Během diety se těstovin nemusíte vzdávat. Naopak, vychutnejte si proteinové těstoviny Prodietix s pečenou zeleninou.

Co potřebujete (4 porce):

- 4 balení [Prodietix Fusill](#)
- 2 lžíce oleje
- 3 střední šalotky
- 200 g cherry rajčat
- 250 g cukety
- 200 g lilku
- 1 lžička sušeného tymiánu
- 1 lžička sušeného oregana
- 40 g strouhaného parmazánu (10 g jedna porce)
- sůl
- pepř

Jak na to:

- 1.** Troubu předehřejte na 190 °C.
- 2.** Oloupejte a na kostičky nakrájejte šalotky.
- 3.** Cuketu a lilek nakrájejte na kostičky a cherry rajčata rozkrojte na půl.

- 4.** Všechnu nakrájenou zeleninu smíchejte v misce se 2 lžícemi olivového oleje, sušenými bylinkami, špetkou soli a pepře.
- 5.** Vyskládejte na plech vyložený pečícím papírem a dejte na 20 - 25 minut péct.
- 6.** Než se zelenina upeče, uvařte si v osolené vodě těstoviny Prodietix.
- 7.** Upečenou zeleninu smíchejte s uvařenými těstovinami (zeleniny máte dost na 4 porce), posypejte hoblíčkami parmazánu, ozdobte bazalkou, nebo rukolou a podávejte.