

Tagliatelle s kedlubnovým zelím



2. 2. 2023

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

Pravidelnou konzumací kedluben můžeme pozitivně ovlivnit hladinu cholesterolu v krvi a díky tomu přispět ke zdraví cévního systému. S tímto receptem přichází další tip na oběd či večeři sebou do krabičky...

Co potřebujete (1 porce):

- 1 balení [Prodietix těstovin Tagliatelle](#)
- 1 lžíce sušené cibule
- ½ kedlubny
- sůl a pepř
- špetka drceného kmínu
- 1 lžíce panenského olivového oleje

Jak na to:

- 1.** Kedluben nastroháme na hrubo nebo nakrájíme na jemné nudličky a na trošce vody podusíme do měkka.
- 2.** Přidáme sušenou cibuli, ochutíme solí, pepřem a drceným kmínem.
- 3.** Těstoviny uvaříme v 1 litru vroucí osolené vody. Můžeme přidat olivový olej, aby se těstoviny nelepily.
- 4.** Vaříme 6 - 7 minut, poté slijeme.

5. Tagliatelle smícháme s podušenou kedlubnou.

6. Jako ozdobu a dochucení lze přidat lístky čerstvé bazalky, petrželky, nebo pažitky.