

Čínské nudle se zeleninou



21. 10. 2021

Recept je vhodný pro: [1. fáze](#), [2. fáze](#), [3. fáze](#)

Tímto receptem s Prodietix nudlemi, zeleninou a houbami si můžete zpříjemnit dietu už od první fáze.

Co potřebujete (2 porce):

- 200 g cukety
- 200 g lilku
- 200 g čerstvých hub
- 1 rajče (od 2. fáze)
- [Prodietix čínské nudle](#)

Jak na to:

1. Čínské nudle vnoříme do vroucí vody a vaříme 10 minut. Hotové nudle zcedíme. Nakrájíme cuketu, lilek a houby na kostičky. Zeleninu vložíme na rozpálenou pánev pokličkou a necháme zeleninu dusit.

2. Změklou zeleninu ochutíme solí, sušeným česnekem a sušenou cibulí. Nakonec směs smícháme s čínskými nudlemi, aby se chutě propojily.