

Těstoviny Primavera



20. 10. 2021

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

Jak lépe přivítat jaro, než typicky jarním receptem, který je navíc jednoduchý na přípravu? Těstoviny Primavera potěší každého gurmána a díky dietním surovinám neohrozí vaši štíhlou linii.

Co potřebujete (2 porce):

- 1 balení [Prodietix tagliatelle \(baleno po 2 porcích\)](#)
- 5 výhonků zeleného chřestu
- 2 lžíce olivového oleje
- 1/2 cibule
- 1/2 zelené cukety
- 1 stroužek česneku
- pár cherry rajčátek
- hrst fazolových lusků
- sůl
- pepř mletý
- 20 g parmazánu na posypání

Jak na to:

1. Nejprve si uvaříme těstoviny dle návodu na etiketě. Chřest oloupeme v dolní třetině škrabkou na brambory, následně svážeme a uvaříme v osolené vodě tak, aby hlavičky nebyly položené do vody. Vaříme asi 10 minut.

2. Oloupeme si a pokrájíme cibuli, cuketu nakrájíme na drobné proužky a nasekáme česnek. V pánvičce si rozehtejeme olej a osmahneme na něm nejprve cibuli a po pár minutách přidáme cuketu a fazolové lusky. Smažíme, dokud zelenina nezměkne.

3. Potom přidáme nasekaný česnek a na nakrájená cherry rajčata a ještě chvíli povaříme. Dochutíme solí a pepřem. Na závěr přidáme těstoviny a chvilku a důkladně promícháme.

4. Hotové těstoviny na talíři posypeme nastrouhaným parmazánem.

5. Dobrou chuť!