

Fusilli s mangoldem a listovým špenátem



21. 10. 2021

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

Mangold příznivě působí proti kornatění cév a obsahuje velké množství kyseliny šťavelové. Jeho úprava je podobná více používanému špenátu. Zpestřete si svůj dietní program již od 1. fáze...

Co potřebujete (1 porci):

- 1 balení [Prodietix fusill](#)
- 2 lžíce olivového oleje
- 2 lžíce sušeného česneku
- 2 lžíce sušené cibule
- 150 g mangoldu
- 150 g listového špenátu
- Sůl, pepř
- od 3. fáze 100 g 20% t.v.s. tvrdého sýra

Jak na to:

1. Prodietix fusilli uvaříme podle návodu na zadní etiketě. Propereme mangold a listy špenátu a necháme v cedníku okapat.

2. Na rozpálenou pánev s 2 lžícemi olivového oleje dáme mangold i špenát, ochutíme česnekem, cibulí a na mírném ohni restujeme zhruba 5 minut.

3. Těstoviny scedíme a vmícháme orestovanou zeleninu. Podle chuti osolíme a opepříme.

Náš TIP: Ve 3. fázi diety lze posypat nastrohaným sýrem.