

Těstoviny s lilkem

Počet porcí: 2

Doba přípravy: 30 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Česnek oloupeme a nakrájíme nadrobno. Jarní cibulku nasekáme nahrubo. Lilek omyjeme a nakrájíme na kostky. Olej rozehřejeme na pánvi a kostky lilku v ní opečeme ze všech stran asi 5 minut. Přidáme česnek, jarní cibulku, bylinky a smažíme dalších 5 minut. Přilijeme rajský protlak, dochutíme citrónovou šťávou, solí a pepřem. Na mírném ohni dusíme pod pokličkou asi 10 minut. Šunku nakrájíme na proužky. Mezitím si uvaříme v osolené vodě těstoviny. Těstoviny promícháme se zeleninou, šunkou a posypeme parmazánem.

Ingredience

- **Lilek** - 118 g
- **Česnek** - 2 g
- **Jedlá sůl** - 2 g
- **Citróny** - 10 g
- **Šalvěj** - 4 g
- **Olivový olej** - 16 g
- **Cibulka jarní** - 20 g
- **Parmazán 100 g** - 25 g
- **Královská šunka, kráj. 100 g** - 60 g
- **Kukuřičné těstoviny 500 g Sam Mills - Vřetena** - 72 g
- **Oregano 10 g** - 1 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 1 g
- **Tymián 10 g** - 1 g
- **Podravka rajčata krájená loupaná 400 g** - 20 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

DIABETICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

