

Těstoviny s brokolicí a ořechy

Počet porcí: 2

Doba přípravy: 30 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Brokolici rozebereme na růžičky a uvaříme v osolené vodě. Poté brokolici vyndáme a ve stejné vodě uvaříme těstoviny. Cibuli a česnek nakrájíme nadrobno. Čili papričku nakrájíme na tenké nudličky. Na pánvi rozežřejeme olivový olej, osmahneme cibuli, česnek a čili. Přidáme brokolici, těstoviny, 2-3 lžíce vody z uvařených těstovin, promícháme a prohřejeme. Na závěr osolíme a posypeme nasucho orestovanými ořechy.

Ingredience

- **Brokolice** - 500 g
- **Cibule volná** - 80 g
- **Česnek** - 5 g
- **Jedlá sůl** - 2 g
- **Paprika červená chilli** - 10 g
- **Olivový olej** - 10 g
- **Vlašské ořechy jádra** - 20 g
- **Pitná voda nesycená** - 30 g
- **Kukuřičné těstoviny s quinoou Sam Mills - Vřetena 250 g** - 125 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

