

Těstoviny se zeleninou a Šmakounem

Počet porcí: 2

Doba přípravy: 45 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Těstoviny uvaříme dle návodu. Během vaření máme čas na přípravu zeleniny. Rukolu omyjeme a necháme okapat, nakrájíme si oloupanou cibuli, rajčata, papriku, přistrouháme Provensálského Šmakouna. Těstoviny přecedíme, necháme okapat, přidáme k ostatním surovinám, zamícháme, přidáme rukolu, sojovou omáčku, koření Pizza, pár kapek olivového oleje, bílý jogurt, pokud nemáme problém s konzumací mléčných výrobků. Dosolíme dle vlastní chuti. Salát podáváme vychlazený.

Ingredience

- **Cibule volná** - 25 g
- **Paprika červená** - 60 g
- **Rajčata** - 80 g
- **Jedlá sůl** - 2 g
- **Olivový olej** - 5 g
- **Kukuřičné těstoviny 500 g Sam Mills - Vřetena** - 250 g
- **Jihočeský jogurt - bílý 200 g** - 10 g
- **Pitná voda nesycená** - 1000 g
- **Koření na pizzu 20 g** - 1 g
- **Bez lepku Sójová omáčka 160 ml** - 5 g
- **Rukola praná** - 30 g
- **Šmakoun provensálské koření 200 g** - 100 g

VYTVORENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

