

# Špagetové cukety s houbami a mákem

**Počet porcí:** 1

**Doba přípravy:** 20 minut

**Bez lepku**

## Postup přípravy

Nejdříve si připravíme ve spiralizéru špagety z 1 cukety a trochy soli. V míse promícháme ořechový nebo jiný olej (1/2 lžičky), balzamikový ocet (1/2 lžičky) nebo tamari a šťávu z citronu (1/2 lžičky) a přidáme nejmenší nakrájenou cibulku a bylinky, stroužek česneku, rajčata (3 kusy), olivy (3 kusy), houby (2 kusy) a půlka avokáda. Pokud chceme přidat svému jídlu maličko nasládlý tón, můžeme přidat trochu medu nebo agáve sirupu.

Z cuket vymačkáme přebytečnou vodu a promícháme s omáčkou. Mícháme opatrně, aby avokádo zůstalo relativně v celku. Servírujte s jemně nastrohaným paraořechem, posypané mákem a ozdobené snítkou tymiánu.

## Ingredience

- **Cibule volná** - 30 g
- **Cuketa** - 100 g
- **Česnek** - 3 g
- **Jedlá sůl** - 1 g
- **Houby čerstvé** - 20 g
- **Citróny** - 2.5 g
- **Tymián čerstvý** - 1 g
- **Bazalka čerstvá** - 2 g
- **Koriandr čerstvý** - 1 g
- **Olivy zelené** - 10 g
- **Vlašské ořechy jádra** - 10 g
- **Ocet Balsamico** - 2.5 g
- **Avokádo** - 50 g
- **Směs ořechů** - 5 g
- **Sušená rajčata s kapary efko 210 ml a 1700 ml** - 10 g
- **Lněný olej 250 ml** - 5 g
- **Lagris mák mletý termostabilizovaný 200 g** - 6 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

# **CELIATICA.CZ**

VÁŠ SEZNAM ONLINE

