

Těstovinová pánev

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: avelebova



Suroviny

Porce: 1

- celozrnné nudle 50 g
- sůl a pepř 1 ks
- mrkev 1 ks
- žlutá paprika 1 ks
- červená paprika 1 ks
- naťová cibulka 2 ks
- brokolice 100 g
- olej 1 lžička
- rajčatový protlak 1 lžička
- zeleninový vývar 100 ml
- bazalka na ozdobu 1 ks

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Středně obtížné

Určen pro: Vegetariáni

Způsob přípravy: Smažení

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Těstoviny uvaříme, oloupeme mrkev a nakrájíme na kostičky. Papriky nakrájíme na tenké nudličky, cibulky na kousky a brokolici rozdělíme na růžičky. Na pánvi na oleji osmahneme mrkev a papriky, přidáme cibulky, brokolici, rajčatový protlak a vývar. Přivedeme k varu a vaříme 7 minut. Osolíme, opepříme. Těstoviny slijeme, necháme okapat a vmícháme k zelenině. Zdobíme bazalkou.

