

Těstovinový salát pro diabetiky

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Sterilované okurky 2 ks
- Olej 2 lžíce
- Nakládaná kořenová zelenina 1 ks
- Vinný ocet 1 ks
- Česnek 2 stroužek
- Houby ve sladkokyselém nálevu 3 dl
- Těstoviny 400 g

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Těstoviny uvaříme podle návodu na obalu ve vroucí osolené vodě. Scedíme je, necháme okapat a ihned promícháme s olejem a houbami.

Kořenovou zeleninu scedíme a podle potřeby překrájíme. Okurky nasekáme nadrobno. Česnek oloupeme a nakrájíme na plátky. Suroviny přidáme k těstovinám.

Těstovinový salát pro diabetiky důkladně promícháme a ochutíme octem. Salát necháme v chladu uležet.

Těstovinový salát pro diabetiky podáváme s čerstvým pečivem. Můžeme jej použít k plnění paprik či

rajčat nebo jej doplnit sezónním salátem.