

# Zelný salát z těstovin s jemnou omáčkou

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



## Suroviny

**Porce:** 4

- Cuketa 300 g
- Parmazán 30 g
- Těstovinové mašle 150 g
- Špenátové listy 250 g
- Pepř, sůl 1 špetka
- Citrónová šťáva 3 lžíce
- Zeleninový vývar 100 ml
- Zelené olivy 12 ks
- Bazalka 1 ks
- Česnek 1 stroužek

**Doba přípravy:** 30 min

**Obtížnost:** Snadné

**Způsob přípravy:** Míchání

**Země:** Itálie

**Počet porcí:** 4

## Postup:

Těstoviny uvaříme podle návodu na obalu. Pak je slijeme, přelijeme studenou vodou a necháme okapat.

Špenát a cukety omyjeme. Listy špenátu rozebereme a odkrojíme tvrdší stonky. Cukety očistíme a nakrájíme na tenké plátky. Bazalku omyjeme a lístky otrháme od stonků. Česnek oloupeme a nahrubo nasekáme.

Listy bazalky spolu s česnekem, olivami, vývarem a citronovou šťávou rozmixujeme na omáčku a podle chuti osolíme a opepříme. Všechny přísady opatrně smícháme, vmícháme omáčku a posypeme strouhaným parmazánem.

Zelný salát z těstovin s jemnou omáčkou ihned podáváme.