

Nudle s mákem

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Těstoviny 1 balíček
- Sůl, olej 1 ks
- Mák 1 balíček
- Cukr moučka 1 balíček
- Máslo 1 ks

Doba přípravy: 35 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Vaření

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Do osolené vařící vody kápneme trochu oleje a vsypeme těstoviny - fleky. Uvařené fleky scedíme a trochu promastíme olejem, aby se neslepily. Mezitím si pomeleme mák, který smícháme s

moučkovým cukrem dle chuti. Jsou dvě možnosti servírování - směs maku a cukru smícháme se všemi těstovinami a na talíři můžeme polít rozpuštěným máslem nebo těstoviny nandáme na talíř, posypeme směsí a polijeme rozpuštěným máslem.

-> Tohle je velmi jednoduché, rychlé, levné jídlo. Z výživového hlediska je to hlavně sacharidový pokrm. Mák ovšem obsahuje velmi cenné minerální látky - vápník, fosfor i železo. Dále obsahuje 45% tuků - lecitin (snižuje cholesterol), kyselinu linolovou a olejovou (nenasycené mastné kyseliny, pro tělo esenciální), 20% rostlinných bílkovin a 19% sacharidů.