

Těstoviny s brokolicí

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 4

- těstoviny 200 g
- olej olivový 1 ks
- brokolice 500 g
- tyčinek maso krabí 12 ks

Doba přípravy: 40 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Vaření

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Na pánev dáme rozehrát velice nepatrné množství olivového oleje. Na něm osmahneme těstovinovou rýži dozlatova. K osmahnuté rýži přidáme horkou osolenou vodu a těstoviny uvaříme doměkka. Na páře povaříme rozebranou opláchnutou brokolici a nakrájené krabí tyčinky, každou potravinu zvlášť, aby si zachovala svou chuť a vůni. Scedíme těstoviny, přidáme uvařenou brokolici a tyčinky. Hotové jídlo posypeme strouhaným sýrem a můžeme podávat na stůl. Jídlo podle chuti přisolíme, ale není to nutné, protože jsme těstoviny uvařili ve slané vodě a sýr také obsahuje poměrně hodně soli.