

ZELENINOVÉ BOLOŇSKÉ TĚSTOVINY

4-6
PORCÍ

Složení:

- 320 g Mevalia Penne nebo jiných těstovin – 80 g na porci
- 1 polévková lžíce olivového oleje
- 1 střední pórek, 100 g jemně nasekat
- 1 střední cuketa, 125 g nasekat
- 150 g dýně, nakrájené na kostičky
- 150 g lilku, nakrájeného na kostičky
- 100 g hřibovitých hub, nasekaných
- 400 g konzervovaných rajčat s bylinkami
- 1 lžíce rajčatového pyré
- 2 lžice nakrájené čerstvé petržele
- pepř

Postup:

1. Těstoviny Mevalia uvařte ve velkém množství vroucí vody podle pokynů na obalu.
2. Olej zahřejte ve středně velkém kastrolu a osmažte na něm nakrájenou zeleninu, dokud nebude lehce změkklá.
3. Přidejte rajčata a rajčatové pyré a vařte dalších 10 minut, dokud není omáčka mírně zahuštěna.
4. Servírujte těstoviny přelitě boloňskou omáčkou a posypané petrželkou.

TIP: Boloňská omáčka lze dobře zamrazit.



Celé množství*	Energie - 1 498 kcal	16,5 g bílkovin	648 mg Phe
1 porce*	Energie - 299 kcal	3,3 g bílkovin	130 mg Phe

* bez NB těstovin