

Tagliatelle s kalerábovou kapustou



2. 2. 2023

Recept je vhodný pre: [2. fáza](#), [3. fáza](#)

Pravidelnou konzumáciou kalerábu môžeme pozitívne ovplyvniť hladinu cholesterolu v krvi a vďaka tomu prispieť k zdraviu cievneho systému. S týmto receptom prichádza ďalší tip na obed či večeru so sebou do krabičky...

Čo potrebujete (1 porcia):

- [1 balenie Prodietix cestovín Tagliatelle](#)
- 1 lyžica sušenej cibule
- ½ kalerábu
- soľ a čierne korenie
- štipka drvenej rasce
- 1 lyžica panenského olivového oleja

Ako na to:

- 1.** Kaleráb nastrúhame na hrubo, dusíme do mäkka a pridáme sušenú cibuľu.
- 2.** Ochutíme soľou, korením, drvenou rascou.
- 3.** Cestoviny uvaríme v 1 litri vriacej osolenej vody. Môžeme pridať olivový olej, aby sa cestoviny nelepili.
- 4.** Varíme 6-7 minút, potom zlejeme.
- 5.** Tagliatelle zmiešame s poduseným kalerábom.

6. Ako ozdobu a na dochutenie môžeme pridať lístky čerstvej bazalky, petržlenovej vňate alebo pažitky.