

Čínske rezance so zeleninou



21. 10. 2021

Recept je vhodný pre: [1. fáza](#), [2. fáza](#), [3. fáza](#)

Týmto receptom s Prodietix rezancami, zeleninou a hubami si môžete spríjemniť diétu už od prvej fázy.

Čo potrebujete (2 porcie)

- 200 g cukety
- 200 g baklažánu
- 200 g čerstvých húb
- 1 paradajka (od 2. fázy)
- 1 balenie [Prodietix čínskych rezancov](#)

Ako na to:

1. Čínske rezance dáme do vriacej vody a varíme 10 minút. Hotové rezance scedíme. Nakrájame cuketu, baklažán a huby na kocky. Zeleninu vložíme na rozpálenú panvicu pokrievkou a necháme zeleninu dusiť.

2. Zmäknutú zeleninu ochutíme soľou, sušeným cesnakom a sušenou cibuľou. Nakoniec zmes zmiešame s čínskymi rezancami, aby sa chute prepojili.