

Cestoviny Primavera



20. 10. 2021

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

Ako lepšie privítať jar než typicky jarným receptom, ktorý je navyše jednoduchý na prípravu? Cestoviny Primavera potešia každého gurmána a vďaka diétnym surovinám neohrozia vašu štíhlu líniu.

Čo potrebujete (2 porcie):

- 1 balenie [Tagliatelle Prodietix \(balené po 2 porciách\)](#)
- 5 výhonkov zelenej špargle
- 2 lyžice olivového oleja
- 1/2 cibule
- 1/2 zelenej cukety
- 1 strúčik cesnaku
- pár cherry paradajok
- hrst fazuľových strukov
- soľ
- korenie mleté
- 20 g parmezánu na posypanie

Ako na to:

1. Najprv si uvaríme cestoviny podľa návodu na etikete. Špargľu ošúpeme v dolnej tretine škrabkou na zemiaky, následne zviažeme a uvaríme v osolenej vode tak, aby hlavičky neboli položené do vody. Varíme asi 10 minút.

2. Potom si olúpeme a pokrájame cibuľu, cuketu nakrájame na drobné prúžky a nasekáme cesnak. V panvičke si rozohrejeme olej a osmažíme na ňom najprv cibuľu a po pár minútach pridáme cuketu a fazuľové struky. Smažíme, kým zelenina nezmäkne.

3. Potom pridáme nasekaný cesnak a na nakrájané cherry paradajky a ešte chvíľku povaríme. Dochutíme soľou a korením. Na záver pridáme cestoviny a šparglu a dôkladne premiešame.

4. Hotové cestoviny na tanieri posypeme nastrúhaným parmezánom.

5. Dobrú chuť!