

Prodietix cestoviny s tekvicovou omáčkou



20. 10. 2021

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

Prišla jeseň a s ňou aj sezóna všetkými milovanej tekvice. Preto sme si pre vás pripravili lahodný recept na krémové cestoviny s tekvicovou omáčkou.

Čo potrebujete:

- 2 lyžice olivového oleja
- ½ najemno nasekanej cibule
- ½ strúčiku cesnaku
- ¼ tekvice
- 1 hrnček kuracieho vývaru z povoleného mäsa a zeleniny
- tymián
- 100 ml sojového alebo mandľového nesladeného mlieka
- soľ
- Prodietix [fusilli](#) alebo [tagliatelle](#)
- 20 g parmezánu

Ako na to:

1. Na rozpálenom oleji orestujeme cibuľku a cesnak. Akonáhle cibuľka zosklovatí, pridáme ¼ tekvice nakrájanú na malé kocky a zalejeme vývarom. Varíme kým tekvica nie je úplne mäkká. Potom stiahnite plameň a rozmixujeme zmes na hladké pyrú. Primiešame trochu mlieka a dochutíme soľou a tymiánom.

2. Omáčku nakoniec zmiešame s cestovinami, ktoré sme si pripravili podľa návodu uvedeného na obale a posypeme nadrobno nastrúhaným parmezánom.

3. Dobrú chuť!