

Cestoviny so špargľou, paprikami a rukolou



Čas prípravy: 30 minút

Druh jedla: Bezmäsité a múčne jedlá; Hlavné jedlá; Pomazánky, šaláty a slané snacky

Cestoviny so špargľou, paprikami a rukolou je pomerne ľahko stráviteľný pokrm, ktorý si určite zamiluje celá vaša rodina. Ak ste ešte nikdy predtým nepripravovali zelenú špargľu, v tomto recepte tvorí spolu s ostatnými ingredienciami naozaj ideálnu kombináciu.

Suroviny:

- 1 ČL olivového oleja
- 1 malá cibuľa
- 2 papriky (žltá + červená)
- 1 strúčik cesnaku
- 1 balík zelenej špargle
- 1/2 balíka rukoly
- 1 PL nastrúhaného parmezánu
- soľ
- mleté čierne korenie

Postup práce:

Na oleji orestujeme cesnak, cibuľu a papriky. Pridáme soľ a mleté čierne korenie. Špargľu ošúpeme, krátko povaríme v osolenej vode, scedíme a nakrájame na menšie kúsky. Uvarenú špargľu potom vmiešame do pripravenej zeleninovej zmesi. Celozrnné cestoviny uvaríme a podávame so zeleninovou zmesou, posypané rukolou a parmezanom.