Cestoviny s cuketou a konopným Gomasio



Čas prípravy: 30 minút

Druh jedla: Bezmäsité a múčne jedlá; Hlavné jedlá

Máte radi rýchle a zároveň zaujímavé jedlá? Cestoviny s cuketou chuťovo zvýraznené veľmi hodnotnou soľou Gomasio s konopnými semienkami vás nielenže nesklamú, ale mnohostranne podporia vaše zdravie.

Suroviny:

- 3 šálky uvarených celozrnných špagiet
- 2 cukety
- 2 strúčiky cesnaku
- šťava z jedného citróna
- 2 PL olivového oleja
- 1/2 ČL konopného Gomasio
- 5 PL nahrubo strúhaného parmezánu

Postup práce:

Recept: konopné Gomasio (cca 10 minút) Konopné semienka (cca 100 g) zmiešame s 1/2 ČL soli a za stáleho miešania pražíme na panvici pri strednej teplote. Necháme vychladnúť a zomelieme v mlynčeku alebo roztlačíme v mažiari.

Uvaríme špagety, medzitým si cukety nakrájame na kolieska a krátko restujeme na olivovom oleji. Pridáme cesnak a osolíme. Na záver zmiešame citrónovú šťavu so špagetami, pridáme cuketu a strúhaný parmezán. Na tanieri posypeme konopným Gomasio.

Vygenerované na https://nasedeti.relaxmagazin.sk