

TĚSTOVINOVÝ SALÁT S FETOU A RAJČATY

Vyzkousejte můj recept na tyto těstoviny s fetou a rajčaty které obsahují též česnek a červenou cibuli, která je bohatá na antioxidanty, zejména flavonoidy, které pomáhají bojovat proti zánětům a podporují zdraví srdce. Česnek je známý svými antibakteriálními a protizánětlivými účinky, posiluje imunitní systém a může pomoci snižovat krevní tlak a cholesterol.

SAB HEALTH FIT

PORCE: 12

COOKING TIME: 30 MIN

INGREDIENCE

750g těstovin trikolor (použila jsem od značky Adriana)

600g kuřecích prsou (1 balení)

1 velká červená cibule

1 velké rajče

plechovka sekaných rajčat

stroužek česneku

čerstvý tymián

dýňový olej

balení řeckého sýru feta

citronová šťáva

POSTUP

Do kastrolu s vroucí osolenou vodou dáme vařit těstoviny.

Mezitím si připravíme směs, na pánvi dáme dýňový olej (restujeme zlehka, dýňový olej má nízký bod zakouření 120-150°C).

Začneme restovat cibulku, stroužek česneku pokrájeného na plátky a řepu nakrájenou na malinkaté kostičky, postupně přidáváme maso a restujeme (kuřecí si alespoň udrží šťavnatost).

Po uvaření všech ingrediencí nakonec přidáme rajče nasekané na kousky s rajčatovou plechovkou, citronovou šťávu a nasekaný čerstvý tymián.

Těstoviny slijeme a smícháme se směsí, osolíme a opepříme.

Feta sýr můžete smíchat s těstovinami nebo jídlo posypat až na talíři.

NUTRIČNÍ HODNOTY

KCAL	BÍLKOVINY	SACHARIDY	CUKRY	TUKY	SŮL
376	25G	49G	5,5G	8,2G	0,4G