



Ingredience

- NIKAL Olivový olej Extra
- NIKAL Rajská omáčka a polévka
- NIKAL BIO Italské koření
- 400 g těstovin - vrtule
- 120 g nakládaných, sušených rajčat
- 2 stroužky česneku
- 50 g mandlí, nasekaných
- 250 g zelených fazolí
- sůl
- 1 lžice oregána
- 350 ml vody
- 4 lžice parmazánu

Všechny produkty NIKAL si objednejte v teple Vašeho domova na internetu nebo telefonicky.

NIKAL specialista na omáčky, polévky a koření
Kotkova 710/3
669 02 Znojmo

Bezplatný telefon 800 16 66 16
Fax 515 291 055
Online www.nikal.cz
E-Mail nikal@nikal.cz

Všechny ostatní ingredience nakoupíte ve Vašem oblíbeném obchodě.

Těstoviny se zelenými fazolkami a rajčaty



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 50 minut.

Příprava:

120g nakládaných sušených rajčat nakrájíme na větší kousky.

2 stroužky česneku oloupeme a nakrájíme na jemné plátky. Na pánvi opražíme bez tuku 50g jemně nasekaných mandlí. Přidáme nasekaná sušená rajčata a 2 lžice NIKAL Olivového oleje Extra. Hotovou směs rozmixujeme na jemnou hustou omáčku.

250g zelených očištěných fazolových lusků nakrájíme na cca 3 cm kousky a spaříme krátce ve vroucí slané vodě. Přecedíme a opláchneme studenou vodou.

Dáme vařit 400g těstovin (vrtule) dle návodu na balení. Přecedíme a necháme okapat.

Mezitím na pánvi rozežhřejeme 2 lžice NIKAL Olivového oleje Extra a přidáme nakrájený česnek a 1 lžici nasekaného oregana. Krátce podusíme. Přidáme omáčku a dobře promícháme. Zalijeme 350 ml vody a zahřejeme.

Přimícháme 30 g NIKAL Rajské omáčky a polévky a krátce povaříme. Přidáme zelené fazolky. Okořeníme NIKAL BIO Italským kořením.

Do hotové omáčky přidáme těstoviny a servírujeme na připravených hlubokých talířích. Posypeme parmazánem a ihned podáváme.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 38,2 g tuk • 74 g sacharidy • 21,3 g bílkoviny • 12,9 g vlákniny • Energetická hodnota 774 kcal