

Zeleninové těstoviny

Suroviny:

- ❖ Celozrnné těstoviny 500g
- ❖ 2 balení tofu (2x180g)
- ❖ 2 rajčata
- ❖ 1 balení čerstvého špenátu 125g
- ❖ 1 konzerva mix hrášek a kukuřice 100g



Postup:

- 1) Nejprve si připravíme suroviny. Tofu nakrájíme na drobné kostičky, promyjeme listový špenát, rajčata opláchneme a nakrájíme.
- 2) V hrnci uvedeme vodu k varu a dáme vařit těstoviny.
- 3) Mezitím si rozežřejeme pánev, na kterou dáme lžici olivového oleje, poté přidáme tofu, které osmahneme.
- 4) Přidáme rajčata, která pustí trochu šťávy, listový špenát a konzervovanou zeleninu
- 5) Krátce podusíme.
- 6) Zeleninovou směs podáváme s uvařenými těstovinami, ale můžeme zvolit přílohu dle chuti.

Dobrou chuť!