



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 28. 8. 2019 | Mgr. Zuzana Douchová

Houbové těstoviny s Lučinou a špenátem

URL článku: magazin/recepty/Houbove-testoviny-s-Lucinou-a-spenatem__s10007x19399.html

Žitné těstoviny s lučinou, žampiony, špenátem a čerstvým tymiánem. Pro milovníky smetanových omáček na těstoviny jednoduché a odlehčené hlavní jídlo hotové do pár minut.



Nevíte co narychlo uvařit k večeři? Hodťe do vroucí vody žitné těstoviny a mezitím si na pánvi rozeřhřejete máslo, orestujete žampiony a špenát a přidáte

lučinu, která vytvoří skvělou **odlehčenější verzi smetanové omáčky**.
Můžete ještě přidat libovou šunku, kuřecí maso nebo i jinou zeleninu dle chuti.

Pro bezlepkovou dietu zvolte pohankové nebo jiné bezlepkové těstoviny.

Suroviny

těstoviny žitné	90 g
máslo	5 g
česnek	5 g
sůl	1 g
pepř	2 g
tymián čerstvý	3 g
žampiony bílé	120 g
špenát čerstvý	80 g
lučina linie	60 g

Postup

Těstoviny uvaříme dle návodu „al dente“. Na pánvi rozežřejeme máslo, krátce orestujeme nasekaný stroužek česneku s hrstkou čerstvého tymiánu. Přidáme pokrájené žampiony a restujeme. Pak přidáme špenát a krátce ho spaříme. Do směsi přidáme lučinu, podlijeme trochou vody, osolíme a opepříme. Krátce

prohřejeme, přidáme uvařené těstoviny a vše promícháme.

výživové údaje	na porci na 100 g celkem				kritéria Vím, co jím
				1 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	476	130,1	476	400 - 700 kcal/porci
bílkoviny	g	26,1	7,1	26	-
sacharidy	g	76,4	20,9	76,4	-
z toho cukry	g	3,3	0,9	3,3	-
tuky	g	13,6	3,7	13,6	-
z toho	-	-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	7,4	2	7,4	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	$\leq 0,15$ g/100 g
vláknina	g	18,6	5,1	18,6	≥ 2 g/100g
sůl	g	1,7	0,5	1,7	$\leq 0,875$ g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 3 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím (hlavní jídlo).

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz