



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 31. 7. 2024 | Bc. Martina Drtinová

Krémové těstoviny s omáčkou z cukety z jednoho pekáče

URL článku: magazin/recepty/Kremove-testoviny-s-omackou-z-cukety-z-jednoho-pekace__s10007x20837.html

„Nechcete cuketu?“ Až vám sousedi příště položí tuto otázku, řekněte rozhodně ANO! Protože tento lahodný a snadný recept na krémové těstoviny s cuketou z jednoho pekáče si zamilujete. Je to ideální tip na rychlou večeři, kdy zkombinujete pečenou cuketu, česnek a červenou cibuli s omáčkou z krémového sýra a parmazánu, celé to ovoníte italskými bylinkami a čerstvou bazalkou, a poté jednoduše smícháte s vašimi oblíbenými těstovinami. Sbíhají se vám sliny?



Cuketa je velmi univerzální zelenina, která se dá v kuchyni využít na nespočet způsobů. Můžete ji vařit, grilovat, smažit, zapékat. Připravit si z ní „bramborák“ nebo karbanátky, udělat si polévku nebo omáčku, ale i náhražku těstovin – cuketové nudle. Anebo naložit jako kyselou přílohu. Skvěle se uplatní i ve

sladké kuchyni. Už jste vyzkoušeli cuketové lívance, muffiny nebo perník?

A jako bonus k tomuto skvělému využití nabízí cuketa řadu zdravotních benefitů:

- Cuketa má nízký obsah kalorií, což ji činí ideální potravinou pro ty, kteří chtějí zhubnout nebo si udržovat zdravou váhu.
- Vysoký podíl cukety v receptu přispívá k dennímu doporučenému příjmu vlákniny.
- Cuketa je zdrojem vitamínu C a B6.
- Cuketa obsahuje vysoké množství vody, což přispívá k hydrataci těla, zvláště během horkých letních měsíců.

Ingredience: 4 porce

semolinové těstoviny	250 g
1 velká nebo 2 střední cukety	1 800 g
1 červená cibule	120 g
1 palička česneku	60 g
čerstvý krémový sýr typu žervé	120 g
2 lžíce olivového oleje	30 ml
1 lžička italských bylinek (oregano, bazalka, tymián, rozmarýn)	5 g
sůl	3 g
pepř	2 g

voda z vařených těstovin	80 ml
parmazán	60 g
čerstvá bazalka	5 g
kůra z 1 citronu	3 g

Postup

1. Troubu si předehřejeme na 200 °C.
2. Větší cuketu zbavíme zrníček, u menších můžeme střed nechat. Na větší kostky nakrájenou cuketu a na klínky nakrájenou červenou cibuli dáme do pekáče, pokapeme olivovým olejem, posypeme italskými bylinkami, solí a pepřem. Dobře promícháme.
3. Navrch přidáme celou paličku česneku s odříznutou vrchní částí a také krémový sýr. Nemícháme.
4. Pekáč zakryjeme alobalem a vložíme do předehřáté trouby na 35-45 minut, respektive do té doby, než zelenina (i česnek) změkne a lehce zkaramelizuje.
5. Mezitím si uvaříme těstoviny podle návodu na obalu. Těstoviny scedíme, ale odložíme si stranou ca 80 ml vody z vaření.
6. Jakmile je zelenina a česnek upečený, vyndáme pekáč z trouby. Měkké stroužky česneku z paličky vymačkáme na zeleninu, přidáme čerstvou bazalku dle chuti, strouhaný parmezán a část vody z těstovin a ponorným

mixérem vše i s pečenou zeleninou a čerstvým sýrem rozmixujeme do hladké konzistence. Vodu můžeme v případě potřeby přidat.

7. Do pekáče k omáčce přidáme uvařené těstoviny a dobře pomícháme.

8. Na talířích naservírované těstoviny ozdobíme čerstvou bazalkou a citronovou kůrou.



výživové údaje	na porci na 100 g celkem				kritéria Vím, co jím
	4 porce				
energetická hodnota (kcal)	kcal	504	71	2 018	400-700 kcal/porci
bílkoviny	g	23,1	3,2	92,2	-
sacharidy	g	63,9	9,0	255,4	-
z toho cukry	g	18,4	2,6	73,4	-
tuky	g	19,8	2,8	79,1	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	7,5	1,1	29,9	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	9,7	1,4	38,9	≥ 1,2 g/100 g
sůl	g	1,63	0,23	6,52	≤ 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](#) (hl. jídlo).

[cuketa letní jídelníček](#) [recept bez masa](#) [receptura dle kritérií Vím, co jím](#)
[těstoviny vaření z jednoho hrnce](#) [vegetariánský recept](#) [zdravý recept](#)

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