



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 11. 9. 2024 | Ing. Barbora Karásková

Bazalkové penne s kuřecími nudličkami a tvarůžkovou omáčkou

URL článku: magazin/recepty/Bazalkove-penne-s-kurecimi-nudlickami-a-tvaruzkovou-omackou__s10007x20868.html

Co říkáte na recept, který váš oběd povýší na netradiční zážitek? Naše bazalkové penne s kuřecími nudličkami a tvarůžkovou omáčkou přináší osvěžující kombinaci chutí, které vás překvapí svou harmonií a intenzitou. Spojení svěží bazalky, jemného kuřecího masa a krémového tvarůžku vytváří jedinečný pokrm, který si jednoduše zamilujete.



Celozrnné těstoviny dodají zdravou dávku vlákniny, zatímco tvarůžky obohatí omáčku o nezaměnitelný charakter a významné množství bílkovin. Tento recept je ideální pro víkendové chvíle, kdy chcete překvapit a potěšit svou rodinu nebo návštěvu něčím opravdu výjimečným.

Víte, proč je dobré nahradit klasické těstoviny celozrnnými?

- Jsou bohaté na vlákninu, která přispívá k lepšímu trávení, zlepšuje funkci střev a pomáhá předcházet zácpě.
- Díky vyššímu obsahu vlákniny mají delší sytící efekt.
- Mají nižší glykemický index než bílé těstoviny, což znamená, že se cukr uvolňuje do krve pomaleji a může pomoci udržovat stabilní hladinu cukru v krvi.

Ingredience: 2 porce

| | |
|-----------------------------|-------|
| kuřecí prsa | 150 g |
| celozrnné penne | 170 g |
| tvarůžky/syrečky | 50 g |
| bazalkové pesto | 15 ml |
| extra panenský olivový olej | 10 ml |
| čerstvá bazalka | 20 g |
| pepř | 2 g |
| sůl | 1 g |
| ½ stroužku česneku | 2 g |

Postup



1. **Vaření těstovin:** Celozrnné penne uvaříme podle návodu. Scedíme a necháme chvíli odstát.
2. **Příprava kuřecího masa:** Na pánvi rozejdeme extra panenský olivový olej a přidáme drcený česnek. Krátce osmahneme, dokud nezíská zlatavou barvu. Přidáme kuřecí nudličky a opečeme je dozlatova. Se solí šetříme,

tvářky jsou hodně slané. Opeříme podle chuti a dáme stranou.

3. **Příprava tvarůžkové omáčky:** Do stejné pánve, v níž jsme opékali kuřecí maso, přidáme nakrájené tvarůžky a bazalkové pesto. Mícháme, dokud se tvarůžky neroztaví a nevytvoří krémovou omáčku. Je-li omáčka příliš hustá, naředíme ji potřebným množstvím vody.
4. **Spojení ingrediencí:** Do pánve s omáčkou přidáme uvařené penne a kuřecí maso. Důkladně promícháme, aby se všechny ingredience dobře spojily a těstoviny se rovnoměrně obalily v omáčce.
5. **Dokončení a servírování:** Nakonec vmícháme nasekanou čerstvou bazalku a vše ještě krátce prohřejeme. Ihned servírujeme, ozdobené několika lístky čerstvé bazalky.

| výživové údaje | na porci na 100 g celkem | | | | kritéria | Vím, co jím |
|--------------------------------|--------------------------|------|------|---------|----------|--------------------|
| | | | | 2 porce | | |
| energetická hodnota (kcal) | kcal | 610 | 175 | 1 219 | | 400-700 kcal/porci |
| bílkoviny | g | 29,6 | 8,5 | 59,2 | - | |
| sacharidy | g | 69,3 | 19,9 | 139 | - | |
| z toho cukry | g | 3,2 | 0,9 | 6,4 | - | |
| tuky | g | 22 | 6,3 | 44,1 | - | |
| z toho | | - | - | - | - | |
| nasycené mastné kyseliny (SFA) | g | 4,1 | 1,2 | 8,1 | | ≤ 2 g/100 g |
| transmastné kyseliny (TFA) | g | 0 | 0 | 0 | | ≤ 0,15 g/100 g |

| | | | | | |
|--------------|---|------|------|------|----------------------|
| vláknina | g | 7,7 | 2,2 | 15,4 | $\geq 1,2$ g/100 g |
| sůl | g | 2,84 | 0,81 | 5,67 | $\leq 0,875$ g/100 g |
| přidaný cukr | g | 0 | 0 | 0 | ≤ 3 g/100 g |

Recept prošel hodnocením, odpovídá [kritériím programu a byl certifikován logem Víím, co jím \(hl. jídlo\)](#).

[bylinky celozrnné těstoviny hlavní jídlo kuřecí maso pesto recept s masem](#)
[receptura dle kritérií Víím, co jím tvarůžky zdravé jídlo](#)

Copyright © 2024

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