

ZELENINOVÉ BOLOŇSKÉ CESTOVINY

4-6
PORCIÍ

Zloženie:

- 320 g **Mevalia Penne** alebo iných cestovín – 80 g na porciu
- 1 polievková lyžica olivového oleja
- 1 stredný pór, 100 g jemne nakrájať
- 1 stredná cuketa, 125 g nakrájať
- 150 g tekvice, nakrájanej na kocky
- 150 g baklažánu, nakrájaného na kocky
- 100 g hribovitých húb, nakrájaných
- 400 g konzervovaných paradajok s bylinkami
- 1 lyžica paradajkového pyré
- 2 lyžice nakrájaného čerstvého petržlenu
- korenie

Postup:

1. Cestoviny **Mevalia** uvarte vo veľkom množstve vriacej vody podľa pokynu na obale.
2. Olej zohrejte v stredne veľkom hrnci a vyprážajte na ňom nakrájanú zeleninu, pokiaľ nezmäkne.
3. Pridajte paradajky a paradajkové pyré a varte ďalších 10 minút, kým nie je omáčka mierne zahustená.
4. Servírujte cestoviny preliate boloňskou omáčkou a posypané petržlenovou vňaťou.

TIP:

Boloňskú omáčku možno
dobré zamraziť.

Celá masa	Energia – 1 498 kcal	16,5 g bielkovín	648 mg Phe
1 porcia	Energia – 299 kcal	3,3 g bielkovín	130 mg Phe

* bez NB cestovín