

Těstoviny s lilkem a rajčaty

Lilek patří mezi jednu z nejoblíbenějších zelenin šéfkuchařů. Připravuje se na různé způsoby, vždy však tepelně upravený, protože jinak má hořkou chuť a obsahuje jedovatý solanin. Lilek je plný vitamínů a minerálů, nachází se v něm velké množství karotenu, hořčík, zinek, vápník a draslík. Obsahuje kyselinu listovou a pantotenovou a ve slupce se skrývá rutin zpevňující cévy. Lilek se v kuchyni nejčastěji kombinuje s rajčaty a paprikou, jí se ale také s masem, rybami, jogurtem a ořechy.

Recept na těstoviny s lilkem a rajčaty

Ingredience:

500 g těstovin (nejlépe celozrnné)

1 menší lilek

2 rajčata

kvalitní rajčatový protlak

½ cibule

2 stroužky česneku

1 lžíce olivového oleje

oregano, sůl a pepř

Postup:

1. Uvařte těstoviny na způsob al dente.
2. Na teflonové pánvi rozehejte olivový olej a orestujte cibulku spolu s česnekem, přidejte na kostičky nakrájený neoloupaný lilek a podlijte troškou vody.
3. Oloupaná rajčata nakrájejte na větší kousky a spolu s rajčatovým protlakem je přidejte na pánev a dochuťte solí, pepřem a čerstvým oreganem.
4. Vše poduste asi tak pět minut a podávejte s těstovinami.

Naše tipy:

1. Pozor, abyste česnek během restování nepřipálili, zhořkl by.
2. Místo lilku můžete použít cuketu.
3. Milovníci sýrů mohou těstoviny nakonec posypat nastrohaným parmazánem.

Další recepty:

[Kvěťáková polévka s žitnými noky](#)

[Bramborový salát s řepou a jablky](#)

[Kuskus s brokolicí a sýrem cottage](#)

Stáhněte si:

[E-kniha „Nejlepší dietní jídelníčky“](#)

[E-kniha „Jak zhubnout jednou provždy“](#)



© Napsala Jana Vašáková
Odbornice na zdravou výživu

Email: vasakova@mindsoft.cz

www.mujevztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.