Těstoviny s dýní Hokkaido, tuňákem a smetanou

Rychlé krémové těstoviny, kde se sladká dýně potkává s tuňákem a smetanou.

Tento recept jsme vytvořili dříve a jeho slevy už skončily. Ceny a dostupnost surovin nemusí odpovídat aktuální nabídce. Aktuální recepty ze slev najdete na potravinka.cz/recepty.

#HlavníJídlo #Snadné #Večeře

Alergeny: lepek, ryby, mléko (orientačně podle surovin, vždy zkontrolujte obal)

Příprava 10 min · Vaření 20 min Střední 3 porce 640 kcal/porce

Na porci: 22 g bílkovin 68 g sacharidů 30 g tuků

Suroviny

Dýně Hokkaido · 760.0 g Potřeba: 500 g	15,12 Kč Nejnižší cena	
ARO Těstoviny fleky bezvaječné · 500.0 g Potřeba: 250 g	12,90 Kč Nejnižší cena	
Meggle Smetana ke šlehání 33% · 180.0 ml Potřeba: 180 ml	19,90 Kč Nejnižší cena	
Trata Tuňák v olivovém oleji · 80.0 g Potřeba: 80 g	49,90 Kč Nejnižší cena	
J.C. Horn Pepř černý mletý · 45.0 g Potřeba: 1/2 lžičky	34,90 Kč Nejnižší cena	
Citron, 1 ks · 100.0 g Potřeba: 1/2 ks	6,99 Kč	

Co ještě přidat

ARO Olej olivový z pokrutin · 1.0 l Potřeba: 1 lžíce	119,90 Kč

Solsanka Mořská sůl s jodem a fluorem · 1.0 kg
Potřeba: 1 lžička
33,90 Kč

Postup

1. Dýni Hokkaido omyjte (slupka se nechává), zbavte semínek a nakrájejte na malé kostičky.
2. Těstoviny uvařte v osolené vodě podle návodu, scedte a nechte stranou.
3. Na pánvi rozehřejte olej, přidejte kostičky dýně, osolte a restujte 8 minut do změknutí.
4. Přilijte smetanu ke šlehání, přidejte tuňáka i s trochou oleje, opepřete a prohřejte 3 minuty.
5. Smíchejte těstoviny s omáčkou, přidejte šťávu z citronu a podávejte.

Tip: Na talíři posypte strouhaným sýrem nebo čerstvou petrželkou.

Otevři recept v telefonu
Naskenuj kód a měj recept i seznam surovin po ruce, s cenami a možností přidat vše do košíku.