



Těstoviny se špenátem, dýní a čočkou

Ingredience

krátké těstoviny: **200 g**

čerstvý špenát: **200 g**

dýně: **200 g**

čočka: **80 g**

cibule: **1 ks**

stroužky česneku: **1 ks**

bobkový list: **2 ks**

olivový olej

sůl

pepř

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zdravé, neuděláte chybu

Čočku namočíme den předem do studené vody, vodu vyměníme a dáme vařit dle návodu s přidaným bobkovým listem. Použijeme-li červenou čočku, nemusíme namáčet a doba vaření bude asi 15 minut, proto s její přípravou můžeme začít později. Dýni oloupeme (odrůdu Hokkaidó nemusíme) a nakrájíme na kostky o...

Těstoviny se špenátem, dýní a čočkou - recept

Čočku namočíme den předem do studené vody, vodu vyměníme a dáme vařit dle návodu s přidaným bobkovým listem. Použijeme-li červenou čočku, nemusíme namáčet a doba vaření bude **asi 15 minut**, proto s její přípravou můžeme začít později.

Dýni oloupeme (odrůdu Hokkaidó nemusíme) a nakrájíme na kostky o velikosti **asi 1x1 cm**. Smícháme s trochou olivového oleje, osolíme, opepříme a necháme upéct na plechu vyloženém pečicím papírem při teplotě **190 °C asi 20 minut**. Asi v polovině pečení dýně dáme vařit těstoviny do vroucí osolené vody, aby byly uvařené ve stejnou dobu.

Na troše oleje necháme zpěnit nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme nadrobno nakrájený česnek a po max. 1 minutě špenát, který necháme **lehce podusit**, aby se zbavil přebytečné vody.

Všechny připravené ingredience smícháme a podle chuti osolíme a opepříme.

Tip: Těstoviny se špenátem, dýní a čočkou můžeme na závěr posypat oblíbeným sýrem.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí