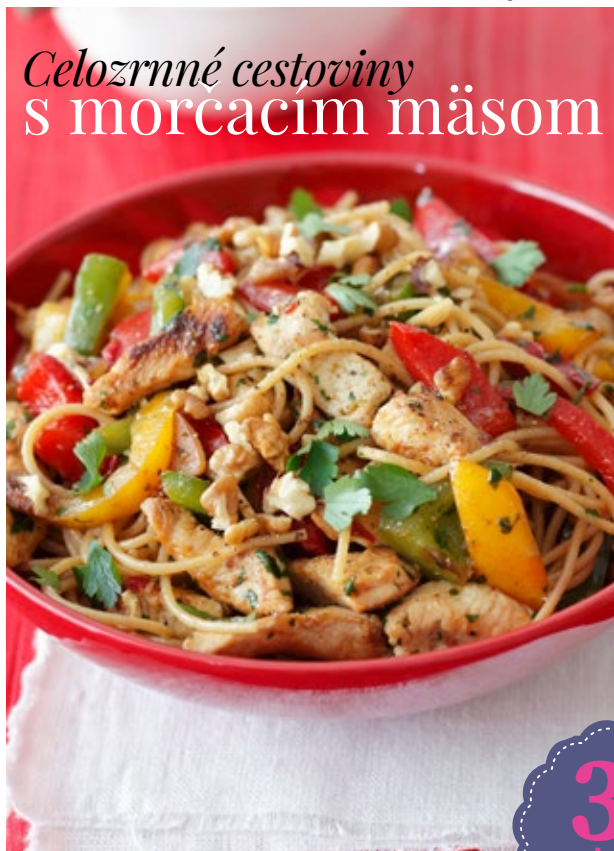
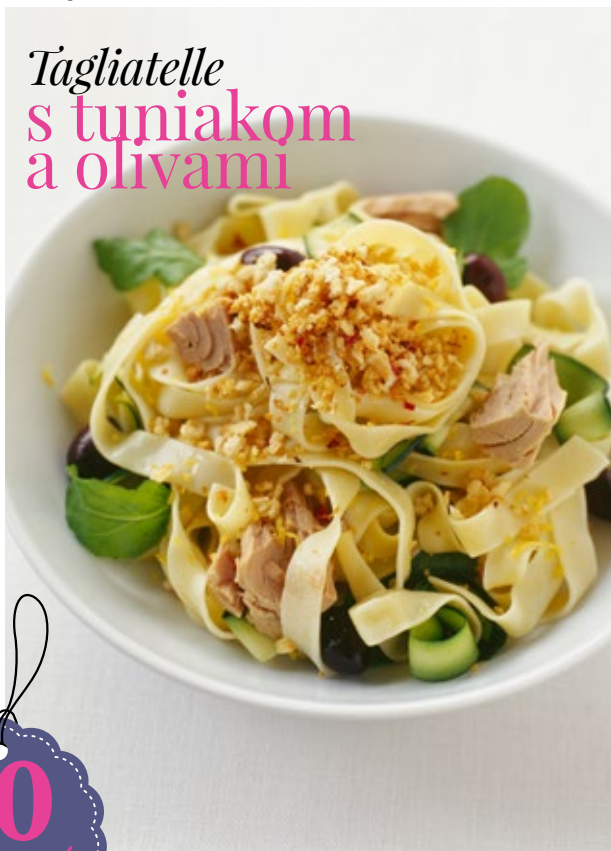


Cestoviny nikdy nesklamú

*Celozrnné cestoviny
s morcaci mäsom*



*Tagliatelle
s tuniakom
a olivami*



30

-minútové
recepty

*Cestoviny
na stredomorský
spôsob*



*Rana cappelletti crudo
s mandľami
a bylinkami*



20
minút

Tagliatelle s tuniakom a s olivami

POTREBUJEME NA 4 PORCIE:

2 plátky toastového chleba, 1 PL olivového oleja, soľ, čierne korenie, 2 malé plechovky tuniaka naloženého vo vode, 1 cuketka, kúsok čili papričky, 1 ČL nasekaných čerstvých petržlenových lístkov, trochu nastrúhanej citrónovej kôry, 2 PL citrónovej šťavy, 400 g cestovín - tagliatelle, 1 plechovka olív bez kôstky, čerstvá bazalka na ozdobenie.

POSTUP:

Predhrejeme rúru na 180 °C, plátky chleba natrháme a rozmixujeme s 1 PL oleja. Strúhankou poprášime menší plech alebo pekáč, ochutíme soľou, čiernym korením a vo vyhriatej rúre pečieme 6 - 8 minút do zlatohneda. Tuniaka zlejeme a necháme odkvapkať, umytú cuketu nakrájame škrabkou pozdĺžne na tenké a dlhé plátky, čili papričky nasekáme nadrobno. Cestoviny uvaríme v osolenej vode do polomäkka. Z cestovín odoberieme pol šálky tekutiny, scedíme ich, v hrnci ich premiešame s odobratou vodou, citrónovou kôrou, šťavou, s petržlenom a s olivami, primiešame plátky čili papričky, cukety, tuniaka a rozdelíme na jednotlivé porcie. Pred podávaním každú porciu ozdobíme strúhanou bazalkou.

30
minút

Celozrnné cestoviny s morčacím mäsom

POTREBUJEME NA 4 PORCIE:

500 g morčacích prs, 1 malú červenú papriku, 1 malú zelenú papriku, 1 malú žltú papriku, 2 šalotky, 2 strúčiky cesnaku, olej, soľ, čierne korenie, 100 ml kuracieho alebo zeleninového vývaru, 2 PL smotanového syra, 500 g celozrnných špagiet, čerstvý petržlen

POSTUP:

Mäso pokrájame na kúsky. Papriky zbavíme stopiek a jadrovníkov a nakrájame ich. Šalotku nakrájame na kolieska. Cesnak očistíme a nasekáme nadrobno. Na panvici nasucho opečieme orechy, necháme vychladnúť a nožom ich nasekáme. Potom na oleji opečieme kúsky morčacieho mäsa, okoreníme, osolíme a odložíme. Do prázdnej panvice prilejeme trochu oleja a šesť minút na ňom opekáme papriky s nakrájanou cibuľkou, pridáme cesnak, krátko spolu opečieme. Pridáme mäso, podlejeme vývarom primiešame syr a krátko prehrejeme. Uvaríme špagety v osolenej vode do polomäkka. Zlejeme a zmiešame s obsahom panvice. Ozdobíme cibuľkovou vňaťou alebo pažitkou, petržlenovou vňaťou a nasekanými orechmi.

20
minút

Rana cappelletti crudo s mandľami a bylinkami

POTREBUJEME NA 2 PORCIE:

250 g Rana cappelletti crudo, 25 g pomletých mandlí, 30 g parmezánu, 1 jarnú cibuľku, 1 strúčik cesnaku, 2 PL mlieka, 20 g masla, majoránku, petržlenovú vňať, bazalku, olivový olej.

POSTUP:

Roztopíme maslo na panvici, pridáme majoránku a nakrájanú jarnú cibuľku. Miešame 3 minúty. Pridáme cesnak, parmezán, 4 PL olivového oleja, petržlenovú vňať a bazalku. Podľa chuti osolíme a okoreníme čiernym korením. Nakoniec pridáme mlieko a všetko premiešame na panvici. Čerstvé cestoviny Rana cappelletti plnené šunkou stačí variť vo vriacej osolenej vode iba 5 minút. Následne ich precedíme a zmiešame s pripravenou zmesou.

20
minút

Cestoviny na stredomorský spôsob

POTREBUJEME NA 4 PORCIE:

50 ml olivového oleja, 100 g mladšej cibulky, 200 g čiernych olív, 150 g sušených paradajok, 1 lyžička kapár, 1 kocka zeleninového bujónu Podravka, 500 ml vody, 500 g Podravka cestovín (penne), mandľové lupienky.

POSTUP:

Na olivovom oleji opražíme nakrájanú cibuľku. Pridáme olivy a sušené paradajky. Necháme opiecť, pridáme kapary a zalejeme horúcou vodou. Pridáme kocku zeleninového bujónu, zamiešame a necháme chvíľu dusiť. V druhom hrnci si pripravíme cestoviny al dente (na polotvrdo), podľa návodu na použitie. Uvarené cestoviny zmiešame s hotovou zmesou. Na záver posypeme mandľami, ktoré môžeme predtým opražiť na panvici.