



TĚSTOVINY S OPEČENOU ZELENINOU A RUKOLOU

MNOŽSTVÍ: 4 PORCE (KAŽDÁ 2 ŠÁLKY) • STUPEŇ OBTÍŽNOSTI: *snadné*

Jako obměnu receptu můžete vynechat těstoviny a zeleninu podávat na lůžku z hnědé, černé nebo červené rýže či jiných „úplných“ obilovin, které máte rádi.

- 3 stroužky česneku
- 3 šálky čerstvých lístků rukoly nebo špenátu
- 1 šálek čerstvých lístků bazalky
- 2 PL tahini
- 2 PL bílé miso pasty
- 1 PL hnědého rýžového octa
- 4 šalotky, překrojené na poloviny nebo na čtvrtiny
- 1 velká červená nebo žlutá paprika, nakrájená na velké čtverečky
- 2 cukety, očištěné a nakrájené na plátky asi 1,5 cm silné
- 8 bílých žampionů
- 8 třešňových rajčat
- ¼ ČL cibulového prášku
- ¼ ČL česnekového prášku
- ¼ ČL mletého pepře
- 250 g celozrnných těstovin, luštěninových nudlí nebo vašich oblíbených zeleninových nudlí
- ořechový „parmezán“ (str. 4)

V kuchyňském robotu rozsekejte nejmenší česnek. Přidejte rukolu a bazalku a rozmixujte. Potom přidejte tahini, miso pastu a ocet a vše zpracujte na hladký krém. Přendejte ho do malé misky a odložte stranou.

Předehřejte troubu na 220 °C. Velký pekáč vyložte silikonovou podložkou nebo papírem na pečení a dejte stranou. Do velké mísy dejte šalotky, papriku, cukety, žampiony a rajčata a směs posypte cibulovým práškem, česnekovým práškem a pepřem a vše dobře promíchejte. Okořeněnou zeleninu přendejte do připraveného pekáče, rozložte ji v jedné vrstvě. Pečte zeleninu 20–25 minut doměkka, jedenkrát ji v polovině doby pečení obraťte.

Když se zelenina peče, uvařte těstoviny podle návodu na obalu. Pak je nechte okapat, ale uchovejte ½ šálku vody, v níž se vařily. Těstoviny přendejte do velké mēlké mísy. Uchovanou tekutinou z vaření zředte rukolový krém, těstoviny jím přelijte a dobře spolu promíchejte. Na těstoviny navrstvěte opečenou zeleninu a podle chuti posypte ořechovým „parmezánem“. Pokrm podávejte horký.

Z denní silné dvanáctky

X TMAVOLISTÁ ZELENINA X OSTATNÍ ZELENINA X OŘECHY A SEMÍNKA X BYLINKY A KOŘENÍ X CELOZRNNÉ OBILOVINY