

Tjestenina sa umakom od cikle



Tjestenina sa umakom od cikle

Priprema:

- Tjesteninu skuhajte prema uputama na pakiranju, pred kraj kuhanja dodajte cvjetove brokule, blanširajte ih 2-3 min pa procijedite vodu, ostavite malo vode od kuhanja tjestenine
- U blender dodajte navedene sastojke (osim fete i sezama) i blendajte do glatkog umaka
- Pomiješajte umak sa tjesteninom
- Gotovu tjesteninu posipajte komadićima feta sira i sezamovim sjemenkama



Tjestenina sa umakom od cikle

Sastojci za 2 osobe:

- Tjestenina 100g (suhe)
- 2 kuhane cikle
- 2 šake lješnjaka (namočenih u vodi preko noći)
- 3 žlice maslinova ulja
- voda od tjestenine (po potrebi za gustoću umaka)
- 2 žlice posnog svježeg sira ili 2 žlice jogurta od soje
- limunov sok
- sol
- žličica svježeg kopra
- žlica feta sira (može i vegan feta)
- žličica sezamovih sjemenki



NUTRIOM

