# Tagliatelle s kalerábovou kapustou

**2. 2. 2023**

### Recept je vhodný pre: 2. fáza, 3. fáza

Pravidelnou konzumáciou kalerábu môžeme pozitívne ovplyvniť hladinu cholesterolu v krvi a vďaka tomu prispieť k zdraviu cievneho systému. S týmto receptom prichádza ďalší tip na obed či večeru so sebou do krabičky...

**Čo potrebujete (1 porcia):**

- *1 balenie Prodietix cestovín Tagliatelle*
- *1 lyžica sušenej cibule*
- *½ kalerábu*
- *soľ a čierne korenie*
- *štipka drvenej rasce*
- *1 lyžica panenského olivového oleja*

## Ako na to:

**1.** Kaleráb nastrúhame na hrubo, dusíme do mäkka a pridáme sušenú cibuľu.

**2.** Ochutíme soľou, korením, drvenou rascou.

**3.** Cestoviny uvaríme v 1 litri vriacej osolenej vody. Môžeme pridať olivový olej, aby sa cestoviny nelepili.

**4.** Varíme 6-7 minút, potom zlejeme.

**5.** Tagliatelle zmiešame s poduseným kalerábom.

**6.** Ako ozdobu a na dochutenie možeme pridať lístky čerstvej bazalky, petržlenovej vňate alebo pažítky.