

Smotanové špagety so špenátom

Počet porcií: 2

Čas prípravy: 35 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Špagety vložíme do hrnca s vriacou osolenou vodou a uvaríme al dente, asi 10 až 12 minút. Zlejeme ich a do horúcich špagiet vmiešame lyžicu masla. Mrazený špenát necháme povoliť na miernom plameni v hrnci pod pokrievkou. Potom pridáme majorán, (sušený) cesnak, štipku soli a smotanu. Premiešame a necháme pod pokrievkou dusiť asi ešte 5 minút. Uvarené špagety premiešame so smotanovým špenátom a nakoniec primiešame slnečnicové semienka. Ihneď podávame.

Ingrediencie

- **Cesnak** - 3 g
- **Slnečnicové semienka pruhovaná pražená nelúpaná solená** - 20 g
- **Smotana na šľahanie** - 30 g
- **Maslo** - 10 g
- **Majoránka sušená** - 5 g
- **Špenát zmrazený** - 400 g
- **Kukuričné cestoviny - špagety 500 g** - 200 g
- **Jedlá soľ** - 4 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

