

# Boloňské špagety jinak, rychle a levně



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 15min  
Celkový čas: 20min , Porce: 2

**181** kalorií , **12 g** cukrů , **6 g** tuků , **11 g** bílkovin

**Autor:** Sonia005

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/bolonske-spagety-jinak-rychle-a-levne>

## Příprava

Do většího hrnce si napustíme vodu, kterou osolíme a přidáme lžící oleje. Jakmile voda vaří, vložíme do ní špagety, které uvaříme al dente (na zkus). Než se nám uvaří špagety, nakrájíme si cibulku, kterou dozlatova osmahneme a přidáme prolisovaný česnek. Jakmile nám začne česnek vonět, přidáme po lžících vepřovou konzervu, kterou vařečkou "rozdlubeme" na malinké kousky. Ihned přidáme hotovou omáčku a kukuřici. Chvilku povaříme. Vodu z uvařených špaget slijeme a propláchneme je studenou vodou, aby se nelepili. Promícháme s omáčkou a při podávání posypeme strouhaným sýrem.

## Ingredience

- ✓ 1 cibule
- ✓ 2 stroužky česneku
- ✓ 1 balení hotové boloňské omáčky
- ✓ 1 hrst kukuřice
- ✓ 0.5 balení špaget
- ✓ špetka soli
- ✓ 1 lžice olivového oleje

## Kategorie

Obyčejný den, Finančně nenáročné, Maso, Rychlovka, Rodina, Hlavní chod



### Tip k receptu

Místo Eidamu můžeme použít parmezán.

