

Rajčatové špagety



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 35min
Celkový čas: 45min , Porce: 4

1872 kalorií , **0 g** cukrů , **14 g** tuků , **23 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/rajcatove-spagety>

Příprava

Špagety i čočku uvaříme podle návodu. Všechnu zeleninu oloupeme, očistíme a nakrájíme na větší kostky. Poté ji rozmixujeme v mixéru. Vše opečeme na oleji. Po 8 minutách přidáme čočku, rajčata, vývar, oregano a skořici. Dusíme 20 minut. Osolíme a opepříme podle chuti. Špagety podáváme přelité omáčkou.



Tip k receptu

Podáváme posypané jakýmkoli sýrem parmezánového typu.

Ingredience

- ✓ 1 ks cibule
- ✓ 1 ks mrkve
- ✓ 1 list řapíkatého celeru
- ✓ 1 ks papriky (kapie)
- ✓ 2 lžíce olivového oleje
- ✓ 100 g červené čočky
- ✓ 400 g sterilovaných rajčat
- ✓ 600 ml zeleninového vývaru
- ✓ 350 g špaget
- ✓ 2 lžičky oregana
- ✓ 1/2 lžičky skořice
- ✓ 1 lžička soli
- ✓ 1/2 lžičky pepře

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Obiloviny, těstoviny a rýže, Zelenina, Vegetarián, Hlavní chod

