

Špagety s chřestem



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 35min , Porce: 4

2245 kalorií , **0 g** cukrů , **31 g** tuků , **9 g** bílkovin

Autor: Milena

Odkaz: <https://srecepty.cz/spagety-s-chrestem>

Příprava

Špagety uvaříme v osolené vroucí vodě a scedíme. Mezitím chřest očistíme, odřízneme tuhý konec a nakrájíme na 5 cm dlouhé kusy. V pánvi rozežřejeme olej, přidáme rozetřený česnek a chřest. Smažíme na mírném plameni 4 minuty. Přitom chřest stále otáčíme, aby byl rovnoměrně osmažený. Ke konci smažení osolíme, posypeme oreganem, tymiánem a pokapeme sojovou omáčkou. Chřest smažíme ještě 1 minutu za stálého otáčení. Přidáme špagety a vše důkladně promícháme.



Tip k receptu

Můžeme posypat nastrohaným sýrem.



Ingredience

- ✓ 500 g špaget
- ✓ 150 g chřestu
- ✓ sůl
- ✓ 2 lžíce rostlinného oleje
- ✓ 1 lžička oregana
- ✓ 1/2 lžičky sušeného tymiánu
- ✓ 4 stroužky česneku
- ✓ 1 lžíce sojové omáčky

Kategorie

Obyčejný den, Italská, Vegetariánská, Jaro, Finančně nenáročná, Obiloviny, těstoviny a rýže, Klasika, Rodina, Hlavní chod