

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 nastrouhaným 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