

Špagety s kuřecím masem



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 40min , Porce: 4

529 kalorií , **1 g** cukrů , **46 g** tuků , **7 g** bílkovin

Autor: Milena

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

Příprava

Špagety uvaříme v osolené vroucí vodě a scedíme. Mezitím na oleji dozlatova osmažíme nakrájené cibule, přidáme na malé kousky nakrájené nebo rozemleté maso a smažíme, dokud maso nezměkne. Přidáme rajčatový protlak, vodu, rozetřený česnek, oregano, pepř a sůl dle chuti. Vše důkladně promícháme a necháme projít varem. Špagety dáme na talíř, polijeme omáčkou a posypeme nastrohaným eidamem.

Ingredience

- ✓ 500 g špaget
- ✓ 2 kuřecí prsa
- ✓ 300 ml rajčatového protlaku
- ✓ 8 stroužků česneku
- ✓ 3 lžíce rostlinného oleje
- ✓ 2 cibule
- ✓ sůl
- ✓ pepř
- ✓ 2 lžičky oregana
- ✓ 150 g eidamu (Edamu)
- ✓ 150 ml vody

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Drůbež a králík, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod

