

# Špagety s nivou a uzeným masem



**Obtížnost:** ◻◻◻◻◻

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

**209** kalorií , **1 g** cukrů , **1 g** tuků , **10 g** bílkovin

**Autor:** Milena

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/spagety-s-nivou-a-uzenym-masem>

## Příprava

Špagety uvaříme v osolené vroucí vodě a scedíme. Mezitím na másle zlehka osmahneme nakrájené uzené maso, přidáme mouku a za stálého míchání smažíme do světle hněda. Přidáme mléko a důkladně promícháme, abychom neměli hrudky. Přidáme rozetřený česnek, sojovou omáčku, sůl dle chuti a necháme projít varem. Scezené špagety dáme na talíř, polijeme uvařenou omáčkou, posypeme nakrájenou nivou a dozdobíme plátkem okurky.

## Ingredience

- 500 g špaget
- 100 g uzené krkovice
- 60 g másla
- 5 stroužků česneku
- 500 ml mléka
- sůl
- 2 lžíce hladké mouky
- 4 plátky okurky na ozdobu
- 200 g nivy
- 1 lžíce sojové omáčky

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně náročnější, Obiloviny, těstoviny a rýže, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod

