

# Špagety se špenátem



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 35min  
Celkový čas: 55min , Porce: 6

**3226** kalorií , **0 g** cukrů , **112 g** tuků , **58 g** bílkovin

**Autor:** Evík

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/spagety-se-spenatem>

## Příprava

Ve vroucí osolené vodě vaříme špagety 8 minut. Během vaření špaget si připravíme špenátovou omáčku. V pánvi rozpálíme máslo a na něm podusíme spařený a na kousky pokrájený špenát, přilijeme smetanu, osolíme, ochutíme oreganem a špetkou muškátového oříšku. Nakonec přidáme prolisovaný česnek a necháme přejít varem. V další pánvi mezitím rozpálíme máslo a na něm orestujeme kuřecí prsíčka pokrájená na kousky doměčka. Špagety dáme do talíře a přelijeme špenátovou omáčkou. Navrch dáme kousky kuřecího masa a lze také posypat strouhaným sýrem.



## Ingredience

- ✓ 500 g špaget
- ✓ 300 g čerstvého špenátu
- ✓ 200 g kuřecích prsíček
- ✓ 1 balení sladké smetany
- ✓ 3 stroužky česneku
- ✓ špetka soli
- ✓ troška oregana
- ✓ špetka muškátového oříšku
- ✓ 2 lžíce másla

## Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Finančně nenáročné, Obiloviny, těstoviny a rýže, Hlavní chod