

# Těstoviny se špenátem a kuřecím masem



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 30min  
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 4

**1894** kalorií , **12 g** cukrů , **21 g** tuků , **104 g** bílkovin

**Autor:** planeta

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/testoviny-se-spenatem-a-kurecim-masem>

## Příprava

Těstoviny dáme vařit do osolené vody přibližně na 12 minut. Poté scedíme a přimícháme na kousky nakrájené kuřecí maso a omyté listy špenátu. Zapékací mísu vymažeme olejem. Těstoviny nasypeme do mísy a zalijeme zakysanou smetanou light, do které jsme vmíchali 1 vejce, prolisovaný česnek a koření. Zapékáme v troubě při 180°C cca 30 minut.

## Ingredience

- 400 g těstovin
- 200 g kuřecích prsou
- 200 g čerstvého špenátu
- 200 g zakysané smetany light
- 1 slepičí vejce
- 3 stroužky česneku
- špetka tymiánu (Mateřídoušky obecná)
- troška pepře
- 1 lžička soli
- 1 lžíce olivového oleje

## Kategorie

Redukční, Celoročně, Maso, Zelenina, Štíhlá slečna, Hlavní chod

