

Vodnické špagety



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 30min , Porce: 4

139 kalorií , **0 g** cukrů , **10 g** tuků , **2 g** bílkovin

Autor: Angel 666

Odkaz: <https://srecepty.cz/vodnicke-spagety>

Příprava

Do dostatečného množství osolené vody dáme vařit špagety. Kuřecí prsa nakrájíme na kostičky, osolíme, opepříme a lehce posypeme špetkou grilovacího koření. Maso dáme na rozpálený olej a opékáme, až dostává mírně zlatavou barvu. V tu chvíli posypeme lžičkou hladké mouky, lehce osmahneme a zalijeme smetanou. Přidáme rozmačkaný česnek, sýr, rozlamaný na menší kousky a mícháme, dokud se omáčka nezačne vařit a sýr nerozpustí. Nakonec přidáme špenát, necháme chvíli povařit a dochutíme solí a pepřem. Vařené špagety scedíme, dáme na talíř a přelijeme omáčkou. Nakonec dozdobíme pár proužky červené papriky.

Tip k receptu

Čerstvý česnek můžeme vyměnit za 1 lžičku sušeného v prášku, pokrm bude jemnější chuti.



Ingredience

- 1 balení špaget
- 2 ks větších kuřecích prsou
- 1/2 balení mraženého špenátu
- 3 kousky taveného sýra
- 250 ml sladké smetany
- 2 stroužky česneku
- 2 špetky pepře
- 1 špetka grilovacího koření
- 1 lžička hladké mouky
- 2 lžičky rostlinného oleje

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročné, Rychlovka, Rodina, Hlavní chod