Špagety se špenátem v mléčné omáčce

Rychlé a levné těstoviny s krémovou špenátovou omáčkou, na kterou stačí mléko a trocha mouky.

Tento recept jsme vytvořili dříve a jeho slevy už skončily. Ceny a dostupnost surovin nemusí odpovídat aktuální nabídce. Aktuální recepty ze slev najdete na potravinka.cz/recepty.

#HlavníJídlo #Snadné #Vegetariánské

Vegetariánské Alergeny: lepek, mléko (orientačně podle surovin, vždy zkontrolujte obal)

Příprava 10 min · Vaření 15 min Střední 3 porce 520 kcal/porce

Na porci: 19 g bílkovin 82 g sacharidů 13 g tuků

Suroviny

Kitchin Spaghetti N. 5 · 500 g Potřeba: 250 g	15,90 Kč	
Agro Jesenice Špenátové listy porce · 400 g Potřeba: 400 g	24,90 Kč	Nejnižší cena
Miil Trvanlivé polotučné mléko 1,5% · 1 l Potřeba: 400 ml	13,90 Kč	Dobrá cena
Kitchin Mouka na pizzu · 1 kg Potřeba: 2 lžíce	18,90 Kč	Dobrá cena

Co ještě přidat

Kitchin Slunečnicový olej · 1 l Potřeba: 1 lžíce	36,90 Kč	Dobrá cena
Česnek volný 1 ks · cca 70 g Potřeba: 2 stroužky	11,60 Kč	
Solsanka Mořská sůl hrubozrnná · 1 kg Potřeba: podle chuti	34,90 Kč	

Benkor Pepř černý mletý · 20 g
Potřeba: podle chuti
28,90 Kč

Postup

1. Špagety uvařte v osolené vodě podle návodu na package, pak je slijte.
2. Na pánvi rozehřejte olej, přidejte rozmražený špenát a 3 minuty ho podusťte s prolisovaným česnekem.
3. Zasypte moukou, promíchejte a postupně přilévejte mléko. Za stálého míchání vařte 4 až 5 minut do zhoustnutí.
4. Omáčku osolte, opepřete a přidejte špetku muškátového oříšku.
5. Smíchejte špagety s omáčkou a podávejte hned.

Tip: Na závěr posypte jídlo strouhaným sýrem nebo nasucho opraženým sezamem.

Otevři recept v telefonu
Naskenuj kód a měj recept i seznam surovin po ruce, s cenami a možností přidat vše do košíku.