

Smetanové špagety se špenátem

Počet porcí: 2

Doba přípravy: 35 minut

Bez lepku

Postup přípravy

1. Špagety vložíme do hrnce s vroucí osolenou vodou a uvaříme al dente, asi 10 až 12 minut. Slijeme je a do horkých špaget vmícháme lžici másla. Mražený špenát necháme povolit na mírném plameni v hrnci pod pokličkou. Pak přidáme majoránku, sušený česnek, špetku soli a smetanu. Promícháme a necháme pod pokličkou dusit asi ještě 5 minut. Uvařené špagety promícháme se smetanovým špenátem a nakonec přimícháme slunečnicová semínka. Ihned podáváme.

Ingredience

- Špenát porcovaný hluboce zmrazený 400 g - 400 g
- Jedlá sůl - 4 g
- Jihočeské máslo 82 % 250 g - 10 g
- Kukuřičné těstoviny s quinoou Sam Mills - Špagety 250 g - 200 g
- Česnek sušený granulovaný 25 g - 3 g
- Majoránka 7 g - 5 g
- Slunečnicová semínka pruhovaná pražená neloupaná solená - 20 g
- Krajanka smetana ke šlehání 250 ml - 30 g

