Špagety se špenátem a kečupovou omáčkou

Rychlá bezmasá večeře z těstovin, špenátu a kečupu, hotová do půl hodiny.

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.

#Večeře #Snadné #Bezmasé

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

Příprava 10 min · Vaření 15 min Střední 4 porce 520 kcal/porce

Na porci: 16 g bílkovin 78 g sacharidů 15 g tuků

Suroviny

Kitchin Spaghetti N. 5 · 500 g Potřeba: 400 g	15,90 Kč	
Agro Jesenice Špenátové listy porce · 400 g Potřeba: 400 g	24,90 Kč	Nejnižší cena
Madeta Jihočeské máslo 82 % · 250 g Potřeba: 40 g	54,90 Kč	Nejnižší cena
Kitchin Kečup jemný · 1 kg Potřeba: 150 g	39,90 Kč	Nejnižší cena
Dupetky Černý a bílý sezam MAXI · 180 g Potřeba: 2 lžíce	61,90 Kč	

Co ještě přidat

Solsanka Mořská sůl hrubozrnná · 1 kg Potřeba: 1 lžička	34,90 Kč	
Benkor Pepř černý mletý · 20 g Potřeba: špetka	28,90 Kč	

Postup

1. Špagety uvařte v osolené vodě podle návodu, pak je slijte.
2. Na pánvi rozpusťte máslo a přidejte rozmražený špenát. Smažte 3 až 4 minuty.
3. Vmíchejte kečup, osolte, opepřete a prohřejte 2 minuty.
4. Přidejte uvařené špagety, promíchejte a podávejte posypané sezamem.

Tip: Pro výraznější chuť přidejte stroužek prolisovaného česneku a při servírování špetku chilli.

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