



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

	Kitchen 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 
	Kitchen Mouka na pizzu · 1 kg Potřeba: 2 lžíce	18,90 Kč ↗ Dobrá cena 

Co ještě přidat

	Kitchen Slunečnicový olej · 1 l Potřeba: 1 lžíce	36,90 Kč ↗ Dobrá cena 
	Česnek volný 1 ks · cca 50 g Potřeba: 2 stroužky	8,10 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 rozehejte olej, přidejte rozmražený špenát a 3 minuty ho podustěte 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.