

Rychlé špagety



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 25min , Porce: 2

165 kalorií , **30 g** cukrů , **1 g** tuků , **3 g** bílkovin

Autor: Dominika Schelle

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

Příprava

Uvaříme špagety dle návodu. Rozpálíme si pánev s velmi malým množstvím oleje (lepší je olivový). Na pánev dáme mleté maso, osolíme, opeříme, zlehka maso opečeme, aby chytlo takovou hnědošedou barvu a přidáme kečup. Chvilí dusíme a mícháme, aby se nám maso a kečup propojily. Hotovou směs nalejeme na špagety.

▣ **Tip k receptu**

Můžeme dozdobit strouhaným sýrem.



Ingredience

- 1/2 balení špaget
- 250 g mletého masa
- 1 lžička olivového oleje
- 1 šálek kečupu

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Obiloviny, těstoviny a rýže, Rychlovka, Rodina, Hlavní chod