

# Špagety aglio olio e peperoncino



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 15min  
Celkový čas: 20min , Porce: 4

**1752** kalorií , **2 g** cukrů , **2 g** tuků , **14 g** bílkovin

**Autor:** sonizna

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/spagety-aglio-olio-e-peperoncino>

## Příprava

Špagety uvaříme v osolené vodě podle návodu. Stroužky česneku nakrájíme na plátky a orestujeme na oleji. Přidáme chilli papričku a petrželku a lehce opečeme. Poté přidáme trochu vody ze špaget a nakonec i samotné špagety. Odstavíme a podáváme.

## Ingredience

- 400 g špaget
- 100 ml olivového oleje
- 1 lžička soli
- 16 stroužků česneku
- 2 ks chilli papričky
- 1 hrst petrželové natě

## Kategorie

Obyčejný den, Italská, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Obiloviny, těstoviny a rýže, Hlavní chod

