

Špagety s houbovou směsí



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 35min , Porce: 2

210 kalorií , **10 g** cukrů , **3 g** tuků , **17 g** bílkovin

Autor: Angel 666

Odkaz: <https://srecepty.cz/spagety-s-houbovou-smesi>

Příprava

Špagety dáme vařit podle návodu na obalu. Na rozehrátém oleji zpěníme nadrobno nakrájenou cibuli, když zesklouatí přihodíme nakrájené houby a uzené nebo uzeninu nakrájené na kostičky. Necháme lehce orestovat, je-li třeba, podlijeme lehce vodou a pod pokličkou chvíli podusíme. Po chvíli přidáme nasekané stroužky česneku, osolíme, opeříme, zastříkneme kečupem a sojovou omáčkou a necháme dodusit, až jsou houby měkké. Nakonec směs zjemníme smetanou a smícháme s uvařenými špagetami. Porce na talíři můžeme posypat strouhaným sýrem.

Ingredience

- olej
- 1 cibule
- talíř lesních hub
- 150 g libového uzeného masa (lze nahradit libovolnou uzeninou)
- sůl a pepř podle chuti
- 3-4 lžičce ostrého kečupu
- 2-3 lžičce sojové omáčky
- 4 lžičce sladké smetany
- 1/2 balení špaget
- 2-3 stroužky česneku

Kategorie

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

