

Špagety alio olio



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 20min , Porce: 2

1201 kalorií , **0 g** cukrů , **2 g** tuků , **5 g** bílkovin

Autor: Dominika Schelle

Odkaz: <https://srecepty.cz/spagety-alio-olio>

Příprava

Na olivovém oleji zprudka a na chvíli osmahneme několik, dlaní rozbitých, stroužků česneku. Česnek pak odendáme z pánve a pak přidáme (na chvíli) nasekanou petržel. Mezitím se vaří špagety, když je slejeme, smícháme je se směsí (česnekový olej s petrželí a česnek). Pro zostření chuti přidáme chilli papričku a nakonec přisypeme parmezán.

Ingredience

- 1 lžička olivového oleje
- 3-5 stroužků česneku
- troška petržele
- 300 g špaget
- kousek chilli papričky
- troška parmezánu

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Finančně nenáročné, Obiloviny, těstoviny a rýže, Jídlo na každý den, Rychlovka, Chudý student, Rodina, Hlavní chod

