

Spaghetti á la norma



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 25min , Porce: 4

1657 kalorií , **7 g** cukrů , **1 g** tuků , **4 g** bílkovin

Autor: Zepter

Odkaz: <https://srecepty.cz/spaghetti-a-la-norma>

Příprava

Lilky nakrájíme na větší kostky a lehce posolíme (abychom neutralizovali hořkou příchuť). Lilky uložíme na táč, na kterém jsou rozložené papírové utěrky. Necháme chvíli odpočinout, poté je opláchneme studenou vodou a osušíme papírovými utěrkami. Zapneme zdroj ohřevu na střední stupeň a rozežřejeme pánev na smažení Zepter o objemu 0,9 l (TF-009-20-S). Kostky lilku (lehce potřené olivovým olejem) osmažíme dozlatova a do křupava. Podle chuti osolíme a uchováme je teplé. V rozežřáté pánvi na smažení Zepter o objemu 0,9 l osmažíme česnek. Když začne česnek tmavnout, přidáme rajčata a bazalku a necháme 15 minut zvolna vařit. Mezitím do nádoby Zepter o objemu 5,8 l (TF-058-20) umístíme děrovanou nádobu na špagety (TF-970-20), nalijeme vodu, zapneme zdroj ohřevu na střední stupeň a přivedeme vodu k varu. Do vroucí vody vsypeme špagety a uvaříme je "al dente". Špagety slijeme a podle chuti osolíme. Do špaget vmícháme rajčatovou omáčku. Pokrm rozdělíme na 4 talíře a na těstoviny položíme lilky. Posypeme strouhaným sýrem ricotta a podáváme teplé.

Ingredience

- 400 g špaget
- 250 g rajčat
- 2 lilky
- 100 g sýru ricotta
- 1 stroužek česneku
- 1 hrst bazalky
- 20 ml olivového oleje

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročné, Obiloviny, těstoviny a rýže, Jídlo na každý den, Rodina, Vegetarián, Hlavní chod

▣ **Tip k receptu**

Na ozdobení můžeme použít pražené piniové oříšky.

