

Zapečené špagety se zeleninovou oblohou



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 45min , Porce: 6

2131 kalorií , **201 g** cukrů , **160 g** tuků , **98 g** bílkovin

Autor: Roxana

Odkaz: <https://srecepty.cz/zapecene-spagety-se-zeleninovou-oblohou>

Příprava

Na sádle zpěníme pokrájenou cibuli, přidáme na kostičky nakrájený salám, pokrájená rajčata, orestujeme, okořeníme solí, pepřem, oreganem, bazalkou a lisovaným česnekem a vmícháme do předem uvařených špaget. Mohou být i zbylé, kdy jsme netrefili množství. Přidáme polovinu tvrdého sýra, pokrájeného na kostičky či nastrouhaný, promícháme a dáme do pekáče vymazaného sádlem. V míse rozmícháme vejce s mlékem a taveným sýrem, osolíme, okořeníme a vmícháme druhou polovinu nahrubo nastrouhaného tvrdého sýra. Zalijeme špagety a ve vymazaném pekáčku dáme na 15 minut zapéci do předehřáté trouby na 200°C. Nejlépe na horko-vzduch. Zapečeme dozlatova, hotové dozdobíme zeleninou a můžeme polít kečupem.

Ingredience

- 1/2 balení špaget
- 3 vejce
- 15 dkg dietního salámu
- 3 rajčata
- 1 červená cibule
- 2-3 stroužky česneku
- 15-20 dkg strouhaného eidamu
- 3 - 5 trojúhelníků taveného sýra
- 1 lžička soli (dle potřeby)
- 1/2 lžičky pepře barevného mletého
- špetka bazalky
- špetka oregana
- kečup podle chuti, sladký či ostrý
- mléko dle potřeby

Kategorie

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

Tip k receptu

Je to rychlá, vděčná a chutná večeře, kdy spotřebujeme i zbytky z ledničky.

