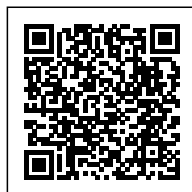




CESTOVINY S KURACÍM MÄSOM A ŠPENÄTOM OD HUGA





Tak priatelia, na Zelený štvrtok pekne na "zeleno" aby sme boli všetci zdraví po celý rok. Vyskúšajte jednoduchý, zdravý a overený recept na vynikajúce cestoviny. Cestoviny používam zásadne so Semolinovej múky (múka z tvrdej pšenice).

Budete potrebovať: (na 4 porcie)



400 gramov cestovín
300 gramov čerstvého špenátu (môže byť aj mrazený listový špenát)
300 gramov kuracích prs
1 väčší strúčik cesnaku
soľ, mleté čierne korenie
1,5 dcl sladkej smotany

Postup:

Cestoviny uvarte vo väčšom množstve slanej vody.

Kým sa varia cestoviny máte čas na prípravu omáčky.

Kuracie prsia nakrájajte na slíže a opečte na rozpálenom oleji. Ochutťe len soľou a korením.

Pridajte špenát, chvíľu poduste. Pridajte pretlačený cesnak a ak treba trochu soli. Pridajte smotanu a počkajte kým sa trochu zredukuje. Keď je omáčka dostatočne hustá už len zamiešajte s uvarenými cestovinami. Do omáčky môžete použiť aj trochu postrúhaného syra. Ja som si k cestovinám uvaril vajíčko, keď už sa blíži Veľká noc.

HOTOVO!

Dobrá chuť priatelia!

Váš Hugo