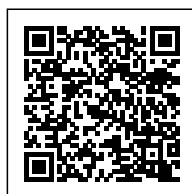




SPAGETI AR CUKINI UN TOMĀTIEM NO HUGO





Spageti ir ļoti pateicīga maltīte. Pagatavošana ir vienkārša un ātra. Un, ja tie ir no rupja maluma miltiem (brūnie), tad vēl būs veselīgi

Darām to!



Jums būs nepieciešams: (2 porcijas)

Spageti 150 gramu

1/2 cukīni

1 lielāks tomāts (vēlams saldaiss)

Olīveļļa

Sviesta pikucītis

1 ķiploka daiviņa

Oregano, sāls

Rīvēts cietais siers (vēlams Parmezan)

Svaigs baziliks

Process:

Lielākā katlā uzvāriet ūdeni. Pievienojiet tam ēdamkaroti sāls.

Sagrieziet cukīni, tomātu un ķiploka daiviņu mazos gabaliņos, līdz ūdens uzvārās.

Liekam spageti vārīties.

Pannā ar nedaudz olīveļļas ātri apcepjiet cukīni ar tomātiem un ķiplokiem. Pievienojiet nedaudz sāls, oregano un sviesta pikucīti. Ja tomāts ir skābens, pievienojiet nedaudz cukura vai medus.

Nokāšiet gatavos spageti. Skalot nevajag! Lieciet tos pannā ar dārzeņiem un visu atkal aši apcepjiet. Visbeidzot pārkaisa ar bazilika lapiņām.

GATAVS!

Šķīvī iekšā, sieru virsū un pusdienas vai vakariņas var pasniegt. Glāze sarkanvīna pietāvēs pat ļoti!

Lai labi garšo, draugi!

Tavs Hugo