

Zapečené tagliatelle se špenátem a koktejlovým párkem



21. 10. 2021

Recept je vhodný pro: [2. fáze](#), [3. fáze](#)

Pro milovníky italské kuchyně máme recept na skvělé špenátové tagliatelle.

Co potřebujete (4 porce):

- [Prodietix tagliatelle](#)
- [Prodietix koktejlové párky](#)
- 300 g špenátu
- 2 vejce
- sůl
- 1 lžička sušeného česneku
- špetka pepře

Jak na to:

- 1.** Tagliatelle vložíme do vroucí vody, vaříme 10 minut a poté zcedíme.
- 2.** Mezitím nakrájíme koktejlové párky a na sucho je opečeme na pánvi. Přidáme omytý listový špenát a lehce podusíme. Na dochucení osolíme a opeříme a přidáme sušený česnek.
- 3.** Do pánve přidáme tagliatelle a vše společně promícháme.
- 4.** Připravíme si zapékací misku a těstoviny do ní vložíme. Přidáme dvě rozšlehaná vejce a zamícháme.

Pečeme 10 minut v předehřáté troubě na 180 stupňů.

5. V tomto receptu kombinujeme normální a proteinové jídlo Prodietix. Bližší informace najdete v návodu k Prodietix dietě v sekci "Kombinace normálního a proteinového jídla".

6. Dobrou chuť!