



F?szerepben a spenót: Spenótos-szalonnás penne

2011 március 22. Flag

Szöveg méret

Mentés

-
-
-

- [0](#)

Még nincs értékelve

Mérték

Szerintem a spenóthoz is fel kell n?ni... A spenóttal a gyerekeket szokták ijesztgetni, meg egyél bel?le, hogy nagyra n?j és er?s legyél... Egy tányérnyi irdatlan zöld pemp?t?l... Egy gyerek sem veszi be ezt a szöveget :-)

A "klasszik" paradicsomos szósz helyett itt egy selymes tejszínes-spenótos mártás, s hogy laktató is legyen, kevés sült szalonna és reszelt sajt került a tetejére.

Spenótos-szalonnás penne

Hozzávalók:

- 50 dkg penne tészta
- 45 dkg fagyasztott spenót
- 2 dl tejszín
- 1-2 gerezd fokhagyma
- só, bors, szerecsendió
- 20 dkg nagyon húsos f?tt császárszalonna
- reszelt sajt



Míg f?, elkészítjük a mártást - pofonegyszer?en. A spenótot fagyott állapotban lábasba csúsztatjuk, gyenge t?zön kiolvasztjuk. F?szerezzük, hozzáúzzuk a fokhagymát, felöntjük tejszínnel, s simára forraljuk. Ennyi. Semmi köt?anyag, semmi s?rítés!

A szalonnát vékony csíkokra vágjuk, minimális olajat aláöntve pirosra sütjük.

A kisült zsiradékot a tésztára öntjük, átfogatjuk - nehogy már veszend?be menjen!

A tésztára kanalazunk a tejszínes spenótból, megszórjuk szalonnacsíkokkal és meghintjük reszelt sajttal.

Finom ebéd percek alatt!

Szerz?: 5PL

További receptek, információk itt találhatóak:

<http://maxkonyhaja.blogspot.com/>

<http://thechefviki.blogspot.com/>

<http://garffyka.blogspot.com/>



Ajánló