



Ingredience

- NIKAL Olivový olej extra
- 400g špaget - hnízda
- 2 kukuřice
- 80 g anglické slaniny
- 2 stroužky česneku
- 2 šalotky
- 100 g Crème fraîche, 20 % tuku (zakysaná smetana)
- 2 lžičce citronové šťávy, čerstvé
- sůl
- pepř černý, mletý
- 1 svazek petržele
- 4 lžičce strouhaného tvrdého kořeněného sýra (Pecorino)

Všechny produkty NIKAL si objednejte v teple Vašeho domova na internetu nebo telefonicky.

NIKAL specialista na omáčky, polévky a koření
Kotkova 710/3
669 02 Znojmo

Bezplatný telefon 800 16 66 16
Fax 515 291 055
Online www.nikal.cz
E-Mail nikal@nikal.cz

Všechny ostatní ingredience nakoupíte ve Vašem oblíbeném obchodě.

Špagety se slaninou a kukuřicí



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 50 minut.

Příprava:

2 kukuřice uvaříme ve slané vodě a až jsou semena měkká, oddělíme je pomocí vidličky od tvrdé části.

80 g slaniny nakrájíme na tenké nudličky. Stroužky česneku oloupeme a nasekáme najemno. Stejně tak oloupeme cibuli a nakrájíme na tenké polokroužky.

Špagetová hnízda uvaříme podle návodu, scedíme ale 100 ml vody ponecháme v hrnku.

Mezitím prudce orestujeme slaninu a necháme na kuchyňském papíru okapat.

Na pánvi rozežřejeme 2 lžičce NIKAL Olivového oleje Extra a přidáme česnek a cibuli. Necháme zesklivatět. Zalijeme vodou ze špaget a povaříme asi 3 minuty.

Do 100 g Creme fraiche přidáme citronovou šťávu a promícháme. Přidáme špagety a slaninu a lehce promícháme. Lehce opeříme.

Petrželové lístky otrháme ze stonků a nahrubo nasekáme. Naservírované těstoviny posypeme strouhaným sýrem a petrželkou.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 25,5 g tuk • 79,1 g sacharidy • 23,7 g bílkoviny • 10,3 g vlákniny • Energetická hodnota 656 kcal