

Zapečené tagliatelle so špenátom a kokteilovým párkom



21. 10. 2021

Recept je vhodný pre: [2. fáza](#), [3. fáza](#)

Pre milovníkov talianskej kuchyne máme recept na skvelé špenátové tagliatelle.

Čo potrebujete (4 porcie):

- 1 balenie [Prodietix tagliatelle](#)
- 1 balenie [Prodietix koktejlové párky](#)
- 300 g špenátu
- 2 vajcia
- soľ
- 1 lyžička sušeného cesnaku
- štipka čierneho korenia

Ako na to:

- 1.** Tagliatelle vložíme do vriacej vody, varíme 10 minút a potom scedíme.
- 2.** Medzitým nakrájame koktejlové párky a na sucho ich opečieme na panvici. Pridáme umytý listový špenát a zľahka podusíme. Na dochutenie osolíme a okoreníme a pridáme sušený cesnak.
- 3.** Do panvice pridáme tagliatelle a všetko spoločne premiešame.
- 4.** Pripravíme si zapekaciu misku a cestoviny do nej vložíme. Pridáme dve rozšľahané vajcia a zamiešame.

Pečieme 10 minút v predhriatej rúre na 180 stupňov.

5. V tomto recepte kombinujeme normálne a proteínové jedlo Prodietix. Bližšie informácie nájdete v návode na Prodietix diéte v sekcii "Kombinácia normálneho a proteínového jedla".