



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **15 perc**



Elkészítés: **10–15 perc**



Répási Eszter

KAPRIBOGYÓS-CUKKINIS SPAGETTI

A reszelt cukkini és az al dente módon megfőtt spagetti tökéletes, finoman savanykás egysége. Amilyen gyakran csak lehetséges, tegyen zöldséget a tésztaételekbe, így több rosthoz és jobb egyensúlyhoz jut. Ügyeljen a zsiradékok adagolására, és részesítse előnyben az olívaolajat.

HOZZÁVALÓK

2 cukkini
2 olívaolaj
2 apróra vágott fokhagyma

1 reszelt citromhéj
2 lecsepegtetett finom kapribogyó
3 citromlé

30 spagetti
1 finomra vágott petrezselyem
1 finomra vágott menta

30 reszelt parmezán

ALLERGÉNEK

Glutént tartalmaz
Laktózt tartalmaz
Tojást tartalmaz

- 1 Főzze meg a spagettitészta sós forró vízben a csomagoláson lévő utasítás szerint al dente módon. Csepegtesse le.
- 2 Közben mossa meg és törölgesse le a cukkinit. Vágja le a végeit, de ne hámozza meg. Reszelje le nagylyukú reszelőn.
- 3 Forrósítsa fel az olajat közepes lángon egy serpenyőben (vagy wokban). Pirítsa a cukkinit a fokhagymával és a citromhéjjal gyakran kevergetve körülbelül 10 percig, amíg nagyon puha nem lesz. Tegye bele a kapribogyót és a citromlét.
- 4 Tegye bele a spagettit és a két zöldfűszert. Kevergesse egy percig, majd tegye tányérokra.
- 5 Szórja meg parmezánnal, és azonnal szolgálja fel.



Töltse le további receptjeinket az auchan.hu/receptek oldalról!

