

PRZEPISY FIT&EASY



MAKARON ZE SZPINAKIEM, JAJKIEM I ORZECHAMI NERKOWCA

Przygotowanie:

Makaron ugotować ad dente. Cebulę i czosnek posiekać i podduścić na niewielkiej ilości wody. Dodać pokrojony seler naciowy, szpinak i wbić jajko. Dolać nieco wody i dobrze mieszać. Jak szpinak będzie już gorący dodać fetę i orzechy. Dusić jeszcze przez 3 min. Doprawić i podawać z makaronem.

Składniki:

Szpinak Fit&Easy - szklanka
Makaron pełnoziarnisty penne
Czosnek - 1 ząbek
Cebula - ½ szt.
Seler naciowy
Jajko
Orzechy nerkowca - 2 łyżeczki
Feta - pokruszone 2 plastry
Przyprawy: sól, czarny pieprz