

Niskokalorične špagete



težina: **lako**

za: **0** osoba

vreme pripreme: **30** min

Sastojci

Za kuvanje špageti:

- 1/4 pakovanja špageti
- po potrebi vode
- 2 kašike ulja
- 1/2 kašice soli

Mešavina začina za špagete:

- 1/2 kašice kima
- 1/2 kašice origana
- 1/2 kašice bosiljka
- 1 kašik prženog susama
- 1/2 kašice semena lana
- po ukusu kecapa

Priprema

Šerpu napuniti vodom, staviti ulje kako se ne bi lepile i bile rastresite i so. Kada voda počne da ključa staviti špagete da se skuvaju. Kada omekšaju i budu potpuno kuvane, ocediti vodu iz šerpe.

Pomešati sve začine sa susamom i lanom i staviti u šerpicu sa špagetama. Staviti na vruću ringlu i neprestano

mešati nekoliko sekundi, da špageti upiju zacine i zamirišu.

Špagete presipati u ciniju, tanjir i odozgo ukrasiti kecapom.

Savet

Sa zainima možete propržiti i malo rendanog kakavanja koji e takoe odlino dati aromu i otopiti se sa špagetama.
:) Špageti bez mesa i preliiva, samo sa zainima koji daju sitost, za one koje vode rauna o liniji:D