Jedan zdrav rucak

težina: **lako**

za: **4** osoba

vreme pripreme: **45** min

Sastojci

Potrebno je:

- **250 g**heljdinih rezanaca (širokih)
- **300 g**spanaca
- **300-400 g**šampinjona
- **2 cena**belog luka
- **200 ml**neutralne pavlake
- **100 g**sira trapista

Priprema

U slanoj vodi obarimo spanac.

U dubljem tiganju na malo maslinovom ulju dinstati šampinjone.

Kada su šampinjoni gotovi (vodu koju su šampinjonui pustili prospite) dodajte obareni spanac, 2 cena isitnjenog belog luka i promešajte da se lepo sjedini sve.

Skuvaje heljdine rezance.

Kada se skuvaju ocedite ih i stavite u tiganj sa šampinjonima i spanacem, dobro promešajte, možete malo sira narendati i sipajte 2 dl neutralne pavlake.

Promešajte i narendajte sira od gore. Prijatno!

Savet

Moj suprug koji je veliki mesaroš je bio odusevljen ukusom, "oistio" je tiganj :) P.S.Posto nisam nasla heljdine makarone, uzela sam široke rezance,imate u prodavnici zdrave hrane.