

# Niskokalorичne špagete



težina: **lako**

za: **0 osoba**

vreme pripreme: **30 min**

## Sastojci

### Za kuvanje špageti:

- **1/4 pakovanja špageti**
- **po pšotrebivode**
- **2 kašike ulja**
- **1/2 kašice cicesoli**

### Mešavina zacina za špagete:

- **1/2 kašice kima**
- **1/2 kašice origana**
- **1/2 kašice bobiljka**
- **1 kašika prženog susama**
- **1/2 kašika semena lana**
- **po ukusu kecapa**

## Priprema

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

Pomešati sve zacine sa susamom i lanom i staviti u šerpicu sa špagetama. Staviti na vrucu ringlu i neprestano

mešati nekoliko sekundi, da špageti upiju zacine i zamirišu.

Špagete presipati u ciniju, tanjur 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 preliva, samo sa zainima koji daju sitost, za one koje vode rauna o liniji:D