

Integralni špageti sa mesom i šampinjonima



težina: **lako**

za: **4** osoba

vreme pripreme: **45** min

Sastojci

Potrebno je:

- **200 g** integralnih špageta bez holesterola
- **300 g** pileceg mlevenog mesa
- **300 g** šampinjona
- **250 ml** kuvanog paradajza
- **malobosiljka**
- **malomaslinovog** ulja
- **malosoli**
- **malobibera** mlevenog
- **40 g** grendanog parmezana
- **1/2 kašike** brašna
- **malokristal** šecera

Priprema

U vecu šerpu staviti vodu, malo soli i malo ulja staviti na vatru i pustiti da provri. U vrelu vodu staviti špagete i kuvati 10 minuta. Nakon 10 minuta šerpu skinuti sa vatre i poklopiti te ostaviti poklopljeno 10 minuta. Špagete procediti i isprati toplom vodom. Dok se špagete kuvaju, šampinjone oprati i iseci. Na malo maslinovog ulja propržiti šampinjone. Proprženim šampinjonima dodati malo soli i malo bibera mlevenog te izmešati. Na malo maslinovog ulja propržiti pilece mleveno meso oko 10 minuta. Proprženom mesu dodati malo soli i malo bibera mlevenog te dobro izmešati. Soku od paradajza dodati malo bosiljka. U tiganju zagrejati malo maslinovog ulja, propržiti brašno i malo šecera te preliti sa mešavinom soka od paradajza bosiljka te 50 ml vode. Kuvati na srednjoj temperaturi oko 10 minuta. Špagete preliti sa toplim umakom, dodati prženo meso i šampinjone i lagano viljuškom izmešati. Posuti sa parmezanom.

Savet