Integralne špagete sa piletinom i povrcem

težina: **lako**

za: **2** osoba

vreme pripreme: **30** min

Sastojci

Potrebno je:

- **250 g**integranih špageta
- **400 g**mix povrca po želji
- **100 g**maslaca ili ulja
- **50 g**integralnog brašna
- **700 ml**sojinog mleka (može i obicno)
- zacini po želji (himalajska so,
- biber, kurkuma, kari, bosiljak, peršun)
- **malo**rendanog sira (biljni ili trapist)

Priprema

U šerpu staviti vodu da prokljuca malo posoliti zatim dodati špagete u kljucalu vodu. Možete poklopiti nakon stavljanja špageta 1-2 minuta kako bi ubrzali preoces ponovnog kljucanja (dodavanjem špageta voda se rashladila). Skuvane špagete procediti nije potrebno ispirati hladnom vodom.

U šerpu staviti povrce, obariti zatim procediti.

U šerpicu od 1l staviti maslac da se otopi ili ulje da se zagreje, dodati brašno uz stalno mešanje (najbolje je mešati mutilicom) možete odma dodati zacine. Kada brašno promeni boju i pocne da peni dodati mleko (u koliko je mleko iz frižidera potrebno je pojacati malo temperaturu kako bi se mleko brže zagrejalo i masa pocela da se zgušnjava). Kada masa pocne da se zgušnjava dodati izrendan sir i sacekati da se istopi.

U plasticnu posudu staviti špagete i povrce zatim preliti sa bešamel sosom. Prijatno!

Savet