

Špagete od tikvica sa piletinom i sosom od spanaca



težina: **lako**

za: **1 osoba**

vreme pripreme: **30 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **1 komad** pileceg belog mesa
- **1** **čaš** jogurta
- **2 šake** seckanog spanaca
- **1 šaka** sitno seckanog peršuna
- **1 kašicica** senfa
- **2 kašike** soka limuna
- **po potrebi** zacina
- **1 mlada malat** tikvica

Priprema

Meso saseckati na kockice pa utrljati zacinama: so, kari, majcina dušica i bosiljak. Umaloj šerpici proključati 3,4 minuta sa soljom vode pa sipati čašu jogurta. Krckati dok pilecina ne omekša.

Nakon kraceg vremena, pilerina ce vec biti kuvana. Umešati senf i sok limuna.

Tikvicu lepo oprati i spravicicom napraviti rezance. Ja imam onu kao ljuštalicu za krompir samo pravi trakice.

Ubaciti saseckani spanac i krckati sve zajedno još malo dok spanac omekša. Zatim izvaditi komade mesa. Ubaciti 1 cen belog luka, iseckanog, peršun i odokativno onako 1 šaku tikvica. Sve zajedno izblendirati rucnim blenderom.

Tikvice posuti malo origanom i bosiljkom, posoliti i staviti u tanjir. Preko sipati sos od spanaca i poreati

komadice mesa.

Savet

Tikvice su mlade domaie pa nisam termiki obraivala, lepo oprala i narezala ukus skoro kao krastavac. Ako ipak niste za ne obraene tikvice možete ih potopiti na minut, dva u kipuu vodu i ispati hladnom vodom. Niskokalorino, zdravo, ukusno. Prijatno:)