

## Zapekané cestoviny so špenátom

### Ingrediencie

- 1 balenie MAGGI Nápady Zapekané kura so syrovou omáčkou 32 g
- 3 lyžice Kyslá smotana, ľahká
- 52.5 g cibuľa
- 5 g cesnak
- 75 g Šunka
- 13.5 g olivový olej
- 150 g mladý špenát
- 150 g cestoviny
- 35 g Syr, edam
- 1 štipka soľ

### Postup

1. Olúpte jednu väčšiu cibuľu a dva strúčiky cesnaku. Cibuľu nakrájajte na tenké plátky, cesnak prelisujte alebo nasekajte nadrobno.
2. Šunku nakrájajte na prúžky.
3. Na panvici rozohrejte lyžicu oleja. Pridajte cibuľu, chvíľu ju restujte dozlatista, potom pridajte cesnak a cca 150 g listového špenátu (čerstvý alebo mrazený). Mierne osolte a krátko poduste, kým špenát nezavädne a nezmäkne. Odstavte z ohňa.
4. V miske zmiešajte obsah vrečka Maggi Fix Zapečené kura v syrovej omáčke s 250 ml smotany na šľahanie (33 % tuku). Dôkladne rozmiešajte, aby sa prášok úplne rozpustil. Túto omáčku nie je potrebné variť vopred – pečením sa zahustí.
5. Uvarte si medzitým cca 250–300 g cestovín (napr. penne alebo kolienka) podľa návodu na obale – ideálne nie celkom do mäkka, pretože sa ešte budú zapekať.
6. Zmes presuňte do zapekacej misky, rovnomerne rozotrite a povrch posypte nastrúhaným syrom (napr. eidam, gouda, čedar – cca 100 g). Vložte do rúry predhriatej na 200 °C (alebo 180 °C teplovzdušná) a pečte 30 minút, kým omáčka nezhusťne a syr na povrchu nezozlátne.

Ⓛ 53

⊕ 3

sacharidy	49.89 g
energie	382.47 kcal
tuky	12.55 g
proteín	17.75 g