

Spaghetti frito verdura

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 4

- lilek 1 ks
- brokolice 1 ks
- špagety 1 balení
- hladká mouka 1 ks
- olivový olej 1 ks
- česnek 1 ks
- konzervovaná rajčeta 1 ks

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Restování

Země: Itálie

Počet porcí: 4

Postup:

Lilek nakrájíme na kolečka, dáme do cedníku a prosolíme aby pustil vodu. Mezi tím rozebereme brokolici na růžičky, prolijeme vařící vodou a necháme okapat.

Dáme vařit vodu na špagety a mezitím, co pracujeme se zeleninou, špagety uvaříme. Brokolici osolíme, zaprášíme hladkou moukou a zprudka orestujeme na olivovém oleji. Lilek osušíme, obalíme z každé strany v mouce a také zprudka orestujeme.

Nasekáme 6 stroužků česneku, které na pánvi krátce orestujeme na olivovém oleji, přidáme uvařené špagety, brokolici, lilek nakrájený na čtvrtky a konzervu loupáných sekaných rajčat. Krátce prohřejeme a podáváme.