

Kuře se špenátem II.

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: Bmilinka1991



Suroviny

Porce: 4

- Kuřecí prsa 4 ks
- Špagety 400 g
- Náhražka smetany 250 ml
- Vývar 200 ml
- Rajčata 2 ks
- Hladká mouka 10 g
- Strouhaný parmezán 50 g
- Cibule 1 ks
- Česnek 3 stroužek
- Čerstvý špenát 1 balení
- Nasekané bylinky podle chuti 1 hrst
- Bazalka 1 svazek
- Sůl 3 špetka

Doba přípravy: 70 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Vaření

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Špagety uvaříme v osolené vodě tak, aby nám zůstaly lehce nedovařené. Scedíme a pokapeme olivovým olejem. Najemno nakrájenou cibuli orestujeme dorůžova na olivovém oleji, lehce zaprášíme moukou, orestujeme a zalijeme sójovými náhražkami. Vzniklou omáčku důkladně provaříme, dochutíme solí a pepřem a na závěr přidáme listy bazalky, dále už nevaříme. Rozmixujeme tyčovým

mixérem.

Rajčata spaříme ve vařící vodě, oloupeme a odstraníme semínka. Zbylou dužinu nakrájíme na malé kostičky. Kuřecí prsíčko osolíme, obalíme v nasekaných bylinkách, opepříme a zprudka orestujeme na rozpálené pánvi z obou stran. Zalijeme vývarem a lehce svaříme. Přidáme špagety a provaříme, dokud se nám vývar nevpije do těstovin.

Posypeme strouhaným parmazánem, přidáme rajčata, špenát a dochutíme dle potřeby solí. Omáčku vlijeme do hlubokého talíře, poté pomocí vidličky vytvoříme ze špaget hnízdo, na které položíme upečené kuře.