

Sonkás-spenótos tészta - krémes, gyors és laktató főétel

Sonkás-spenótos tészta, amelyben a krémes spenót és az ízletes sonka tökéletesen kiegészíti egymást. Gyorsan elkészíthető, mégis laktató és gazdag ízvilágú főétel, amely ideális választás ebédre vagy vacsorára.



Előkészítés: 10 perc

Elkészítés: 20 perc

Adag: 2

Főétel

HOZZÁVALÓK

100 g sonka
3 marék spenót
150 g tészta
100-150 ml tejszín
só
bors

ADATOK

Szerző	briguli
Publikálva	2026.05.22

ELKÉSZÍTÉS

1.

A spenótot és a sonkát is felaprítottam.



2.

A sonkát elkezdtem pirítani majd mehet hozzá a spenót.



3.

Ha összeesett, ráönthetjük a tejszínt és fűszerezzük. Addig főzzük amíg kicsit be nem sűrűsödik.



4.

Közben kifőzzük a tésztát és együtt tálaljuk.

