
Crni špageti

Autor: Vesna



Crni špageti s umakom

Sastojci

4 žute paprike
400 g crnih špageta ili neke druge tanke tjestenine
žlica maslinovog ulja
žlica nasjeckanoga začinskog bilja (poput peršina, bosiljka ili vlasca)
sol i crni papar
2 žličice jabučnog octa

Način pripreme

Jako zagrijte gril u pećnici, a lim za pečenje podložite folijom.

Prepolovite paprike, izvadite im sredinu i sjemenke, a potom ih položite na lim za pečenje, prerezanom stranom prema dolje, te ih stisnite dlanom kako bi se izravnale.

Pecite ih na 20 minuta dok se na koži paprike ne pojave mjehurići i dok ne popuca.

Meso mora ostati vlažno.

Izvadite lim za pečenje, podignite krajeve aluminijske folije i paprike zatvorite u paketić.

Ostavite da odstoje pet minuta.

U međuvremenu zakuhajte vodu i kuhajte tjesteninu prema uputama na omotu.

Napravite umak. Ogulite paprike i bacite kožu.

Meso stavite u električnu miješalicu s octom, maslinovim uljem i većinom začinskog bilja.

Izmiksajte sastojke u glatku smjesu.

Možete ih izmiksati i ručnim mikserom u zdjeli ako je potrebno.

Prespite preko kuhane tjestenine i poslužite.

Ostale napomene

Peršin nemojte kuhati s jelom jer izgubi aromu, dodajte ga na kraju.

Vrijeme pripreme	45 min.	Priprema	jednostavno
Porcije za	4 osobe	Kolesterol	
Ovo jelo je iz okolice		Cijena pripreme	
Vegetarijansko	Da	Laktoza	Ne
Dijetno	Da	Bez glutena	Da
Calorie		Kilodžuli	
Masnoća		Bjelančevine	
Proteini		Karbohidrati	