

Mrkvovo – cuketové špagety

150 g špagiet z celozrnej špaldovej múky

1 ks cibule

3 mrkvy

350 g cukety

15 ml repkového oleja

soľ, čierne mleté korenie, vegeta podľa chuti

Postup:

Na panvici s olejom opražíme do sklovita nadrobno nakrájanú cibuľu. Pridáme na kolieska nakrájanú mrkvu, ktorú prudko opražíme. Pridáme soľ, korenie, vegetu a pridáme 200 ml vody. Prikryjeme a pomaly dusíme, aby nám mrkva zmäkla. Keď zmäkne, pridáme na kocky nakrájanú cuketu a povaríme – ak sa nám voda vyparí, dolejeme ešte, aby nám cuketa tiež zmäkla. V druhom hrnci súbežne uvaríme špagety v slanej vode, scedíme, prelejeme studenou vodou. Na záver dochutíme.

