

## PRZEPISY FIT&EASY



### MAKARON ZE SZPINAKIEM, JAJKIEM I ORZECHAMI NERKOWCA

#### Przygotowanie:

Makaron ugotować ad dente. Cebulę i czosnek posiekać i podduścić na niewielkiej ilości wody. Dodać pokrojony seler naciowy, szpinak i wbić jajko. Dolać nieco wody i dobrze mieszać. Jak szpinak będzie już gorący dodać fetę i orzechy. Dusić jeszcze przez 3 min. Doprawić i podawać z makaronem.

#### Składniki:

Szpinak Fit&Easy - szklanka  
Makaron pełnoziarnisty penne  
Czosnek - 1 ząbek  
Cebula - ½ szt.  
Seler naciowy  
Jajko  
Orzechy nerkowca - 2 łyżeczki  
Feta - pokruszone 2 plastry  
Przyprawy: sól, czarny pieprz