

Hitri recept za zdravo kosilo :

5 strokov česna
sol, poper, malo timijana
pest peteršilja
paradižnikova omaka

Česen prepražimo, toliko, da posane zlate barve, nato dodamo omako, ki se skupaj s česnom praži dodatnih 7 minut, dodamo veliko sesekljanega peteršilja.. Skuhamo polnozrnate špagete ter postrežemo.

Vanja Resman