

# Brokolicové špagety z jednoho hrnce

25.2.2026 - | Phoenix Communication

Nemáte času nazbyt, a přesto si chcete pochutnat na poctivém domácím jídle? Vyzkoušejte tyto brokolicové celozrnné špagety připravené v jednom hrnci. My jsme použili tzv. multicooker, použít však můžete jakýkoliv tlakový nebo i běžný hrnec. Za pár minut získáte skvělý krémový pokrm, aniž byste museli špinit hromadu nádobí.

## Suroviny (na 2 porce):

- 3 lžíce olivového oleje
- 1 cibule
- 1 stroužek česneku
- 0,5 l zeleninového vývaru
- 200 ml 12 % smetany
- 50 g mandlí
- sůl
- pepř
- 300 g celozrnných špaget
- 300 g brokolice
- sýr Parmigiano-Reggiano
- hrachové klíčky

## Postup přípravy v multifunkčním hrnci:

1. V nádobě multifunkčního hrnce rozežřejte olivový olej a nechte zesklivatět nadrobno nakrájenou cibuli a těsně před koncem přidejte prolisovaný česnek. Krátce promíchejte, dokud se česnek nerozvoní.
2. Do hrnce přilijte vývar, smetanu a přisypte najemno nasekané mandle. Směs osolte a opepřete. Celozrnné špagety v polovině zlomte, aby se do nádoby lépe vešly, vložte je dovnitř a vše důkladně promíchejte.
3. Hrnec bezpečně uzavřete a zajistěte víko. Zvolte program pro **tlakové vaření** na střední teplotu/tlak a nastavte časovač na **5 minut**. Po skončení programu nechte hrnec automaticky nebo manuálně vypustit páru, dokud neklesne tlak a nepůjde víko bezpečně otevřít.
4. K částečně uvařeným těstovinám přidejte očištěnou brokolici rozebranou na malé kousky. Směs promíchejte, hrnec znovu uzavřete a nastavte program pro **tlakové vaření na dalších 5 minut** při střední teplotě.
5. Po zaznění signálu a úplném vypuštění páry hrnec otevřete. Špagety servírujte ozdobené plátky parmazánu, hrachovými klíčky a zbylými nasekanými oříšky.

## Tip Sage: Multicooker The Fast Slow Pro

Multifunkční elektrický [tlakový hrnec](#) Sage The Fast Slow Pro spojuje automatické tlakové vaření se stále populárnějším „pomalým“ vařením. Dokáže automaticky nastavit ideální kombinaci času, teploty a tlaku mezi rychlou a pomalou úpravou, a to vše hlídá prostřednictvím duálních snímačů na horní a dolní části hrnce. Výsledkem je pak maximální chuť a ideální konzistence pokrmu. Hrnec nabízí 6 chytrých programů pro snadnou a rychlou volbu – vaření pod tlakem, pomalé vaření, zahušťování, opékání, restování a přípravu v páře. Cena: 6 499 Kč

<https://www.phoenixcom.cz/press/brokolicove-spagety-z-jednoho-hrnce-2>