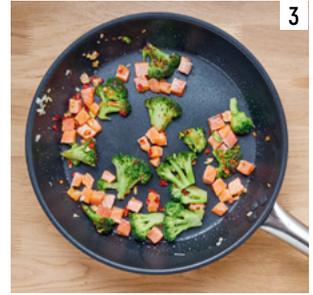




В кипящую подсоленную воду положите спагетти и варите 6-7 минут. Откиньте пасту на дуршлаг, добавьте немного растительного масла и перемешайте.



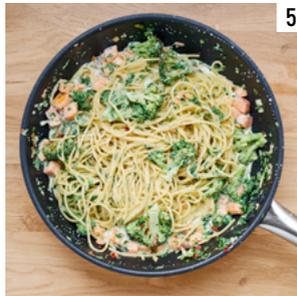
Капусту брокколи разделите на соцветия, чеснок мелко порубите, сыр натрите на мелкой терке. У семги снимите кожу, нарежьте рыбу кубиком по 1 см, при необходимости очистите от костей.



На хорошо разогретой с ложкой растительного масла сковороде обжарьте чеснок и брокколи 2 минуты, добавьте паприку и семгу, обжаривайте 2 минуты.



Добавьте сливки, шпинат, посолите, поперчите и тушите 2 минуты.



Прогрейте в этой же сковороде спагетти 1-2 минуты, перемешайте.



Подавайте спагетти, посыпав тертым сыром.