

# Špenátový komínek

Kategorie: [Přílohy](#)

Autor: sarysek



## Suroviny

**Porce:** 2

- čerstvý špenát 400 g
- cibule 1 ks
- kozí hermelín 1 ks
- česnek 2 stroužek
- sekané vlašské ořechy 1 hrst
- olivový olej 2 lžíce
- sůl podle chuti 1 ks

**Doba přípravy:** 20 min

**Obtížnost:** Snadné

**Způsob přípravy:** Dušení

**Země:** Česká republika

**Počet porcí:** 2

## Postup:

Špenát dobře propereme a necháme okapat. Cibuli nakrájíme na malé kostičky, česnek na tenké plátky a orestujeme na oleji mírně dosklavita. Podlijeme a pod pokličkou dusíme asi 5 minut. Pak přidáme špenát (větší listy můžeme pokrájet), osolíme a necháme trochu podusit.

Špenát rozdělíme na dva talíře do kompaktních komínků, na každý položíme půlku kozího sýra řeznou stranou dolů a posypeme ořechy. Zapečeme asi 5 minut v mikrovlnce nebo pod grilem, aby sýr změkl.