

Kopřivový špenát

Kategorie: [Přílohy](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 2

- dle uvážení kopřivy 1 ks
- ve stejném množství medvědí česnek 1 ks
- podle chuti pepř, sůl a vegeta 1 ks
- česnek 3 stroužek
- hladká mouka 3 lžíce
- trocha oleje 1 ks
- cibule 1 ks
- vejce 1 ks

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Vaření

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Kopřivy a medvědí česnek důkladně opereme. Pak je nakrájíme na drobné kousky.

Vložíme do kastrolu a zalijeme přiměřeným množstvím vody. Lehce opepříme, osolíme, přidáme vegetu, rozetřený česnek a povaříme.

Na pánvi osmažíme nadrobno nakrájenou cibuli dorůžova. Přidáme tři lžíce hladké mouky a uděláme světlou jíšku. Zahustíme s ní špenát a vmícháme vejce. Dochutíme. Já přidávám ještě asi tři lžíce výpeku z masa, který rozmíchám ve špenátu.