

Klasický dušený špenát

Kategorie: [Přílohy](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 4

- hladká mouka 1 lžíce
- sůl 1 ks
- olej 2 lžíce
- vejce 2 ks
- smetana na vaření 1 dl
- špenát 450 g
- česnek 5 stroužek

Doba přípravy: 20 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Dušení

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Z oleje a mouky připravíme světlou zasmažku. Do ní dáme již povolený špenát a mícháme, dokud se nerozpustí.

Za stálého míchání špenát osolíme, přidáme nasekaný česnek a vlijeme rozklepnutá vejce. Nakonec špenát zjemníme smetanou nebo mlékem. Pokud máme špenát řidší, můžeme použít mléka či smetany více.

Klasický dušený špenát podáváme s výpečky, moravským vrabcem nebo vepřovým na česneku. Záleží na chuti.