

Špenát

Kategorie: [Přílohy](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 1

- olej 1 ks
- hladká mouka 1 ks
- česnek 2 stroužek
- mléko 1 ks
- vejce 1 ks
- mražený špenát 0.5 balíček

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Vaření

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Česnek oloupeme a prolisujeme.

Do hrnce nalijeme trochu oleje a rozpálíme jej spolu s rozdrobeným česnekem. Přidáme lžici hladké mouky a mícháme, dokud mouka nezhnědne. Pak základ zalijeme hrníčkem vody a vložíme zmrzlý špenátový protlak.

Špenát necháme asi 10 minut vařit a občas promícháme. Do hrníčku nalijeme mléko a přidáme lžici a půl mouky. Důkladně rozkvrdláme, aby nevznikly hrudky a vlijeme do špenátu. Opět ho necháme po vařit.

Rozkvrdláme si vajíčko a rovněž ho vlijeme do špenátu a promícháme. Pak už zbývá jen dochucení.

Nejčastěji přidám sůl a vegetu (podravku).

Hotový špenát podáváme s bramborovou kaší a volským okem.