Dušený špenát

Kategorie: Přílohy

Autor: sarysek

Suroviny

Porce: 1

- hladká mouka 1 lžíce
- olej 1 lžíce
- mražený špenát 1 kostka
- česnek 2 stroužek
- menší cibule 1 ks
- sladká smetana 3 lžíce
- **podle chuti**
- mletý pepř 1 ks
- **podle potřeby**
- sůl 1 ks

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Dušení

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Cibuli oloupeme a nakrájíme na drobno. Česnek oloupeme a utřeme se solí. Špenátovou kostku rozsekneme na menší kousky.

Na oleji zpěníme cibulku, přidáme mouku a připravíme světlou hladkou jíšku. Do té vložíme kousky špenátu a za stálého míchání jej necháme rozpustit.

Pak vmícháme česnek utřený se solí, pepř a špenát zjemníme smetanou.

Dušený špenát podáváme jako přílohu.