

Rychlý listový špenát

Kategorie: [Přílohy](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 2

- baby špenát 3 hrst
- šalotka 2 ks
- **podle chuti**
- sůl 1 ks
- mletý černý pepř 1 ks
- česnek 0.5 stroužek
- olivový olej 1 lžička

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Restování

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Čerstvý špenát propláchneme a necháme okapat. Šalotky oloupeme a nasekáme nahrubo.

Rozehřejeme si pánev. Dáme olivový olej, vsypeme šalotku a orestujeme ji dozlatova. Přidáme špenát a necháme ho na horké pánvi povadnout. Špenát osolíme, opepříme, případně ochutíme česnekem. Používám český a půl stroužku na toto množství bohatě stačí. Špenát již jen krátce orestujeme a je hotovo.

Rychlý listový špenát podáváme k bramborům, knedlíku, kaší a k masu. Výborný je i k rybě.