

Špenát s výhonky

Kategorie: [Přílohy](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 2

- sójová omáčka 3 lžíce
- bambusové výhonky 200 g
- šalotka 1 ks
- listový špenát 500 g
- česnek 2 stroužek
- sezamový olej 2 lžíce

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Restování

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Listový špenát podle potřeby přebereme a důkladně omyjeme. Omytý špenát necháme okapat. Česnek a cibuli očistíme. Česnek nasekáme na plátky, cibuli na půl kolečka.

V pánvi rozežřejeme olej. Vsypeme česnek s cibulí a osmahneme jej dozlatova. Vsypeme výhonky a asi 2 minuty restujeme. Pak vmícháme špenát, sójovou omáčku a jen velmi krátce osmahneme a odstavíme, aby špenát nezplihl.

Špenát s výhonky podáváme ke grilovaným nebo restovaným masům jako lehkou přílohu. Podle chuti můžeme zdobit praženým sezamovým semínkem.