

Telecí řízky se špenátem (bílkovinný)

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: Bmilinka1991



Suroviny

Porce: 4

- Tenké telecí řízky 4 ks
- Zmrazené špenátové listy 500 g
- Smetana 1 dl
- Zakysaná smetana 50 g
- Cibule 1 ks
- Rostlinný tuk 40 g
- Olivový olej 4 lžíce
- Citron 1 ks
- Česnek 2 stroužek
- Strouhaný muškátový oříšek 1 špetka
- Mletý pepř, sůl - dle chuti 2 špetka

Doba přípravy: 45 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Smažení

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Řízky lehce naklepeme, opepříme a zprudka opečeme na rozehřátém oleji, vyjmeme a osolíme. Na pánvi rozehřejeme tuk a osmahneme na něm nadrobno nakrájenou cibuli a česnek. Přidáme zmrazené špenátové listy, krátce je podusíme, osolíme a opepříme. Špenát smícháme s oběma druhy smetany, ochutíme muškátovým oříškem a necháme prohřát, ale již nevaříme. Řízky rozdělíme na talíře, pokapeme citronem, přidáme špenát a ihned podáváme.