

Špenátový nákyp

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: andrea



Suroviny

Porce: 6

- Špenát mražený 800 g
- Eidam 150 g
- Sůl 1 špetka
- Pepř černý mletý 1 špetka
- Mléko 500 ml
- Hladká mouka 2 lžíce
- Muškátový oříšek 1 špetka
- Vegeta 1 lžička
- Bílek 4 ks
- Olej na vymazání 1 lžíce
- Hrubá mouka na vysypání 2 lžíce

Doba přípravy: 50 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Zapékání

Zařazení: Oběd

Země: Česká republika

Počet porcí: 6

Postup:

Špenát necháme rozmraznout, přidáme najemno strouhaný tvrdý sýr, sůl a pepř. Uvaříme bešamel. Mléko přivedeme k varu, postupně zašleháme mouku, ochutíme špetkou muškátového oříšku a vegetou. Krátce povaříme a přilijeme ke špenátu.

Do vychladlé směsi opatrně vmícháme sníh z bílků a plníme do 2/3 vymazané a moukou vysypané zapékací misky.

Zapékáme v předehřáté troubě při teplotě 200 °C asi 30 minut, dokud se těsto nepřestane lepit na špejli.