

Dušený špenát

Kategorie: [Přílohy](#)

Autor: andrea



Suroviny

Porce: 6

- Mražený špenát 1 balení
- Olej 2 lžíce
- Cibule menší 1 ks
- Hladká mouka 3 lžíce
- Mléko 400 ml
- Vejce 1 ks
- Sůl 1 špetka
- Černý pepř 1 špetka
- Česnek 3 stroužek

Doba přípravy: 60 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Dušení

Zařazení: Oběd

Země: Česká republika

Počet porcí: 6

Postup:

Na oleji zpěníme nadrobno pokrájenou cibuli a přidáme mouku. Usmažíme cibulovou zasmažku. Z částečně rozmrzlého špenátu slijeme uvolněnou vodu a přidáme ho k zasmažce. Za stálého míchání necháme rozmrazit úplně. Přilijeme mléko a krátce povaříme. Množství mléka si upravíme podle požadované hustoty špenátu. Vejce rozšleháme v hrnku vidličkou a pomalu vléváme za stálého míchání do špenátu. Necháme přejít varem a odstavíme. Hotový špenát podle chuti osolíme, opepríme a vmícháme rozmačkaný česnek.