

Bezmléčný špenát s vepřovým masem



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 1h 20min
Celkový čas: 1h 40min , Porce: **2**

480 kalorií , **0 g** cukrů , **45 g** tuků , **4 g** bílkovin

Autor: človíček

Odkaz: <https://srecepty.cz/bezmlecný-spenát-s-vepřovým-masem>

Příprava

Plátky masa osmahneme na oleji a pozvolna vaříme cca 50 minut. Poté přidáme cibulku, kterou opečeme do zlatova a přidáme špenát, který dle potřeby podlejeme vodou. Takto dusíme 15 minut. Přidáme utřený česnek se solí, pepř a krátce povaříme. Podáváme s bramborem, hranolky či bramborovým knedlíkem

Ingredience

- 2 plátky vepřového masa
- 1 balení špenátu
- 1 cibule
- 3 lžíce oleje
- 1 šálek vody
- 5 stroužků česneku
- špetka soli
- špetka pepře

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročné, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod

