

Dušený špenát



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 35min , Porce: 1

48 kalorií , 0 g cukrů , 1 g tuků , 2 g bílkovin

Autor: Kateřina Růžičková

Odkaz: <https://srecepty.cz/dusený-spenat>

Příprava

Špenát podusíme ve vývaru s tukem do měkka a prolisujeme. Jíšku naředíme vývarem, umícháme v omáčku a přidáme prolisovaný špenát. Osolíme, okořeníme.

Ingredience

- ✓ 120 g špenátu
- ✓ 0,5 dcl vývaru
- ✓ špetka soli
- ✓ 5 g tuku
- ✓ špetka pepře
- ✓ špetka muškátového ořechu
- ✓ troška zázvoru
- ✓ 10 g jíšky

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Zelenina, Rodina, Příloha

