

Florentinská vejce se špenátem a parmazánem



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 35min , Porce: **3**

780 kalorií , **1 g** cukrů , **55 g** tuků , **51 g** bílkovin

Autor: Angel 666

Odkaz: <https://srecepty.cz/florentinska-vejce-se-spenatem-a-parmazanem>

Příprava

Špenát zbavíme tuhých částí a nakrájíme ho na menší kousky. Rozehřejeme lžící másla a špenát krátce orestujeme. Zasypane ho lžičkou mouky, promícháme, zalijeme smetanou a asi 3 minuty necháme povařit. Osolíme, opepříme a odstavíme. Malé zapékačí mističky vymažeme máslem, vysypeme strouhankou a na dno rozdělíme podušený špenát. Zasypane ho polovinou nastrohaného sýra, do každé misky rozklepneme jedno vejce, osolíme a na vrch nasypeme zbytek sýra. Mističky zapékáme při 200°C asi 15 minut. Podáváme s čerstvou bagetou jako lehkou večeři.

Ingredience

- 300 g čerstvého špenátu
- 1 lžice másla
- 100 ml smetany
- 1 lžička hladké mouky
- sůl a pepř dle potřeby
- 3 vejce
- 80 g parmazánu nebo sýra Grana Padano

Kategorie

Česká, Mléčné výrobky a vejce , Rychlovka, Hlavní chod

