

# Hovězí klížka ve špenátě



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 1h 30min  
Celkový čas: 1h 40min , Porce: 4

547 kalorií , 1 g cukrů , 42 g tuků , 9 g bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: <https://srecepty.cz/hovezi-klizka-ve-spenate>

## Příprava

Cibuli oloupeme, nakrájíme na drobno a oloupaný česnek nasekáme. Maso nakrájíme na kostky. Na rozeřtý olej dáme smažit cibuli a jakmile začne růžovět, tak přidáme maso. Zamícháme, přiklopíme poklicí, maso pustí šťávu. Po vydušení šťávy osolíme, přidáme česnek a podlijeme vodou. Za občasného zamíchání a podlévání vodou udusíme maso do měkka. K měkkému masu s vydušenou šťávou přidáme rozmražený špenátový protlak, zahustíme polohrubou moukou rozmíchanou v mléce a provaříme. Na závěr dochutíme ještě solí a pepřem. Podáváme s vařenými brambory.

## Ingredience

- ✓ 400 g hovězí klížky
- ✓ 2 menší cibule
- ✓ 10 stroužků česneku
- ✓ 1 lžička soli
- ✓ pepř
- ✓ 3 lžíce slunečnicového oleje
- ✓ 1 sáček špenátového protlaku
- ✓ 100 ml mléka
- ✓ 1 vrchovatá lžička polohrubé mouky

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Maso, Zelenina, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod

