

# 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 rozehrátý 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

