

Jednoduchý krémový špenát



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 15min , Porce: 6

706 kalorií , **0 g** cukrů , **42 g** tuků , **32 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/jednoduchy-kremovy-spenat>

Příprava

Žervé rozpustíme na mírném plameni, poté přidáme špenát a dobře promícháme. Osolíme, opepříme, přidáme muškátový oříšek a prohřejeme.

Tip k receptu

Žervé použijeme podle chuti - třeba i s bylinkami.

Ingredience

- 200 g žervé
- 1 kg špenátu
- 1 špetka muškátového ořechu
- 1 lžička soli
- 1/2 lžičky pepře

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročné, Zelenina, Vegetarián, Příloha

