

Jehněčí maso na česneku s bramborem a dušeným špenátem



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 25min , Čas vaření: 50min
Celkový čas: 1h 15min , Porce: 2

822 kalorií , **6 g** cukrů , **16 g** tuků , **38 g** bílkovin

Autor: Šéfredaktor

Odkaz: <https://srecepty.cz/jehnecki-maso-na-cesneku-s-bramborem-a-dusenym-spenatem>

Příprava

Jehněčí maso dusíme ve vodě s polovinou jemně nakrájené cibule a dvěma stroužky česneku. Když je maso skoro měkké, přidáme brambory nakrájené na kostičky a dusíme doměkka. Ke konci dochutíme zbylým česnekem. Špenát spaříme, nasekáme a dáme dusit do trochy vody. Přidáme zbytek cibule a dusíme cca 5 minut, na závěr přidáme vejce rozšlehané v mléce.

Ingredience

- 450 g libového jehněčího masa
- 4 stroužky česneku
- 100 g cibule
- 500 g brambor
- 1 kg čerstvého nebo zmraženého špenátu
- 50 ml nízkotučného mléka
- 1 vejce

Kategorie

Výjimečný den, Celoročně, Finančně náročnější, Maso, Rodina, Hlavní chod

