

Karbanátky plněné špenátem



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 40min , Čas vaření: 50min
Celkový čas: 1h 30min , Porce: 6

1998 kalorií , **1 g** cukrů , **113 g** tuků , **227 g** bílkovin

Autor: Roxana

Odkaz: <https://srecepty.cz/karbanatky-plnene-spenatem>

Příprava

Můžeme použít zbytek špenátu, nebo si jej připravíme. Špenát dáme lehce povařit, spíše jen rozmrazit, najemno nakrájíme cibulku, osmahneme ji dorůžova na tuku, zaprášíme moukou, přilijeme trochu mléka a jíšku dáme do špenátu. Přidáme sůl a prolisovaný česnek. Pro tuto přípravu je potřeba špenát hustší konzistence. Pak si připravíme těsto jako na karbanátky, tj. mleté maso, vejce, mouku, či strouhanku, příp. Solamyl, trošku studené vody, mletý pepř, sůl, špetku majoránky, příp. malinko muškátového ořechu. Uděláme placičku, navrch dáme trochu špenátu, přikryjeme druhou placičkou a spojíme, aby špenát nevytékal. Děláme buď karbanátky nebo šišky jako na čevabčiči. Dáme opéci na tuk. Podáváme s bramborovou kaší, brambory a zeleninovou oblohou.



Ingredience

- ✓ 1 balení špenátu
- ✓ 4 stroužky česneku
- ✓ 1 menší cibule
- ✓ 1/2 hrnečku mléka
- ✓ 1 lžíce hladké mouky, příp. Solamylu či strouhanky
- ✓ 1 kg mletého masa
- ✓ troška pepře
- ✓ sůl
- ✓ majoránka
- ✓ 2 vejce
- ✓ olej na smažení

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Rodina, Hlavní chod