

Palačinky se špenátem



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 25min , Porce: 20

3893 kalorií , **21 g** cukrů , **21 g** tuků , **119 g** bílkovin

Autor: Petra Rolincová

Odkaz: <https://srecepty.cz/palacinky-se-spenatem>

Příprava

Do mísy si odměříme 600 ml mléka, 4 hrnky hladké mouky a 3 vajíčka. Rozmixujeme v hladké těsto. Konzistence musí být "tak akorát" - ani ne řídké ani moc tuhé. Přidáme špetku soli. Na vyhřátou pánev vlijeme žufánek směsi a vytvoříme tenkou placičku, kterou osmahneme z obou stran. Na druhé pánvičce osmažíme nejemno nakrájenou cibulku, poté přidáme zmražené nebo čerstvé sekané listy špenátu. Poté přidáme česnek. Okořeníme, přidáme jeden tavený sýr a lžící zakysané smetany (podle množství špenátu) necháme chvíli prohřát a potíráme směsí palačinky.



Tip k receptu

česnek přidejte až těsně před koncem, mohl by Vám zhořknout.



Ingredience

- ✓ 3 vejce
- ✓ 600 ml polotučného mléka
- ✓ 4-5 hrnků hladké mouky
- ✓ špetka soli
- ✓ hrst špenátu
- ✓ 1 cibule
- ✓ stroužek česneku
- ✓ 1 balení taveného sýru
- ✓ 1-2 lžíce zakysané smetany

Kategorie

Obyčejný den, Obyčejný den, Celoročně, Zelenina, Zelenina, Rodina, Vegetarián, Hlavní chod, Hlavní chod, Svačinka