

Špenát bez smetany a mléka



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 30min , Porce: 2

253 kalorií , **0 g** cukrů , **24 g** tuků , **2 g** bílkovin

Autor: Edita

Odkaz: <https://srecepty.cz/spenat-bez-smetany-a-mleka>

Příprava

Na másle si dozlatova osmahneme na jemno nakrájenou cibulku a rozetřený česnek a zalijeme troškou vody. Vhodíme změkklý špenát a za občasného míchání vaříme. Na konci dosolíme, popřípadě opepříme.

Tip k receptu

Tradičně se špenát servíruje s vařeným bramborem, ale nám chutná více s pečenými bramborami a vejcem. Pro děti značně snižte množství cibule a česneku.

Ingredience

- 1 balení mraženého špenátu
- 1-2 cibule
- 2 stroužky česneku
- sůl
- 2 lžíce másla

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Jídlo na každý den, Děti do 5 let, Hlavní chod

