

Špenát zapečený se sýrem a kuřecím masem



Obtížnost:

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 50min , Porce: 3

983 kalorií , 3 g cukrů , 64 g tuků , 46 g bílkovin

Autor: Angel 666

Odkaz: <https://srecepty.cz/spenat-zapeceny-se-syrem-a-kurecim-masem>

Příprava

Maso nakrájíme na kostičky a na lžičce oleje opečeme doměkka. Špenát necháme částečně rozmrazit a pod pokličkou ho chvíli podusíme. Změklé máslo utřeme se žloutky, přidáme sýr, smetanu, opečené maso, podušený špenát, osolíme, okořeníme a přidáme sušený česnek. Směs zahustíme moukou. Nakonec lehce vmícháme tuhý sníh z bílků. Dáme do pekáčku vymazaného tukem a zapékáme ve středně horké troubě, až povrch začne růžovět.



Tip k receptu

Podáváme s vařenými brambory.

Ingredience

- ✓ 1 balení mraženého špenátu
- ✓ 30 g másla
- ✓ 2 vejce
- ✓ 2 kuřecí prsa
- ✓ 100 g strouhaného sýra
- ✓ 5 lžic smetany
- ✓ 70 g hladké mouky
- ✓ sůl
- ✓ pepř
- ✓ muškátový květ
- ✓ 1 lžička česneku - sušené koření směsi
- ✓ olej

Kategorie

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

