

# Špenátová omáčka



**Obtížnost:** ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 15min  
Celkový čas: 25min , Porce: 4

**695** kalorií , **1 g** cukrů , **36 g** tuků , **36 g** bílkovin

**Autor:** Milena

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/spenatova-omacka>

## Příprava

Na oleji do zlatova osmažíme nakrájené cibule. Přidáme špenát, mléko a necháme projít varem. Přidáme rozetřený česnek a vejce. Důkladně promícháme a opět přivedeme k varu. Vaříme 5 miut. Dochutíme solí a pepřem. Podáváme s uvařeným vejcem nebo volským okem.

## Ingredience

- 1 kg mletého špenátu
- 2 cibule
- 2 lžíce olivového oleje
- 5 stroužků česneku
- sůl
- pepř
- 2 vejce
- 100 ml mléka

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Klasika, Rodina, Omáčka

