

Špenátové flíčky zapečené se sýrem



Obtížnost: 

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 45min , Porce: 4

2634 kalorií , **0 g** cukrů , **139 g** tuků , **53 g** bílkovin

Autor: jessynka

Odkaz: <https://srecepty.cz/spenatove-flicky-zapecene-se-syrem>

Příprava

Z mouky, vajec, jemně sekaného nebo mletého špenátu a oleje připravíme těsto. Vyválíme je a necháme oschnout. Potom z něho nakrájíme větší čtverečky - flíčky. Uvaříme je v osolené vodě, scedíme, promastíme polovinou másla a vmícháme polovinu strouhaného sýra. Vložíme do vymaštěné zapékací misky, posypeme zbylým strouhaným sýrem, pokapeme máslem a v horké troubě zapečeme. Podáváme s čerstvým zeleninovým salátem.

Ingredience

- ✓ 370 g hrubé mouky
- ✓ 2 vejce
- ✓ 150 g špenátu
- ✓ 20 ml olivového oleje
- ✓ 150 g tvrdého sýra
- ✓ 150 g másla
- ✓ sůl

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Obiloviny, těstoviny a rýže, Klasika, Rodina, Hlavní chod