

Špenátové koule



Obtížnost:

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 45min , Porce: 4

507 kalorií , 0 g cukrů , 29 g tuků , 31 g bílkovin

Autor: Milena

Odkaz: <https://srecepty.cz/spenatove-koule>

Příprava

Olej rozehejeme na 180 °C. V míse smícháme najemno nakrájenou cibuli, mleté maso, nasekaný nebo rozemletý špenát, vejce, mouku, sůl a pepř dle chuti. Vše důkladně promícháme a tvoříme kuličky, které dáme smažit na 10-15 minut. Mezitím opláchneme listy špenátu a odřízneme stonky. Necháme je 10 minut vařit ve vodě. Důkladně okapeme a dáme na ně usmažené kukličky. Podáváme s majonézou.



Tip k receptu

Můžeme dozdobit sterilitovanou drcenou kukuřicí.

Ingredience

- ✓ olej na smažení
- ✓ 100 g vepřového mletého masa
- ✓ 1 vejce
- ✓ 1 cibule
- ✓ 1 lžice hladké mouky
- ✓ 400 g špenátu
- ✓ sůl
- ✓ pepř
- ✓ 2 čerstvé listy špenátu na ozdobu
- ✓ majonézu při podávání

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Jídlo na každý den, Předkrm