

Špenátové šátečky se sýrem

Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 35min
Celkový čas: 1h 5min , Porce: 12

775 kalorií , 1 g cukrů , 61 g tuků , 23 g bílkovin

Autor: Mall

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

Příprava

Na oleji necháme zesklivatět nadrobno pokrájenou cibuli, přidáme mouku a připravíme cibulovou jíšku. Přidáme rozmražený špenát a trochu mléka a uvaříme hustou kaši. Nakonec vmícháme 1 celé vejce a ještě necháme přejít varem. Osolíme, opepříme a ochutíme prolisovaným česnekem. Necháme částečně vychladnout. Těsto rozválíme na obdélník 40x50 cm a rozkrájíme na čtverce 10x10 cm. Na každý čtverec dáme lžičku špenátu a kostičku tvrdého sýra, přehneme po úhlopříčce na půlky a okraje dobře přimáčkneme. Klademe na plech, potřeme rozšlehaným vejcem a posypeme sezamovým semínkem. Pečeme 15 minut v troubě vyhřáté na 200°C.

Ingredience

- 1 balení listového těsta
- 450 g špenátu
- 1 cibule
- 1 lžíce hladké mouky
- 1 stroužek česneku
- 2 vejce
- trochu mléka
- sůl
- pepř
- 3 lžíce rostlinného oleje
- 200 g tvrdého sýra v celku
- sezamová semínka

Kategorie

Výjimečný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Něco extra, Návštěva, Párty občerstvení