

# Špenátový nákyp



Obtížnost:     

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min  
Celkový čas: 30min , Porce: 4

**1940** kalorií , **1 g** cukrů , **163 g** tuků , **106 g** bílkovin

**Autor:** Beruska64

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/spenatovy-nakyp>

## Příprava

Špenátový protlak promícháme se smetanou, žloutky a s 200 g nastrohaného eidamu, osolíme a vmícháme tuhý sníh, který jsme si ušlehali z bílků. Zapékací misku vymažeme máslem, směs dáme do zapékací misky, posypeme zbytkem nastrohaného sýra, pokapeme olivovým olejem a dáme péct, pečeme zhruba 20 minut, při 190 °C. Podáváme s bramborovou kaší.

## Ingredience

- ✓ 200 g špenátového protlaku
- ✓ 250 ml smetany
- ✓ 250 g strouhaného Eidamu (Edamu)
- ✓ 6 vajec
- ✓ 5 lžic másla
- ✓ špetka soli
- ✓ 1 lžíce olivového oleje

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Jídlo na každý den, Děti do 5 let, Hlavní chod

