

Spinacine (špenátové karbanátky)



Obtížnost: 

Čas přípravy: 40min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 4

1400 kalorií , **0 g** cukrů , **19 g** tuků , **57 g** bílkovin

Autor: Ajaja

Odkaz: <https://srecepty.cz/spinacine-spenatove-karbanatky>

Příprava

Špenát nasekáme nadrobno a spaříme ho horkou vodou. Dáme ho okapat, přendáme do mísy a přidáme hladkou mouku, vejce, mléko, strouhanku, nadrobno nakrájenou cibulku a česnek, ochutíme, přidáme nadrobno nakrájenou petržel a dobře promísíme. Měla by vzniknout hmota jako na klasické karbanátky - jestliže je směs řídká, můžeme zahustit strouhankou nebo parmezán, jestliže je příliš hutná, přidáme trochu mléka. Směs dobře promísíme a necháme 30 minut odpočinout. Pak z ní tvarujeme karbanátky, které obalíme ve strouhance buď je můžeme upéct v troubě, nebo osmažit na pánvi.

Ingredience

- ✓ 1 kg čerstvého špenátu
- ✓ hrneček strouhanky (2-4 lžíce do těsta + na obalení)
- ✓ 1 lžíce hladké mouky
- ✓ 1-2 lžíce parmezánu/parmezánu
- ✓ 100 ml mléka
- ✓ 1 cibule
- ✓ 2 stroužky česneku
- ✓ hrst petrželky
- ✓ špetka soli
- ✓ troška pepře
- ✓ troška muškátového květu

Kategorie

Obyčejný den, Finančně nenáročné, Zelenina, Rychlovka, Rodina, Hlavní chod