

Zapečené brambory s lososem a špenátem



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 1h 10min
Celkový čas: 1h 25min , Porce: 8

3744 kalorií , **2 g** cukrů , **188 g** tuků , **290 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/zapecene-brambory-s-lososem-a-spenatem>

Příprava

Brambory uvaříme ve slupce doměkka, zchladíme studenou vodou, oloupeme a nakrájíme na plátky. Část jich rozložíme na dno pekáče. Špenát spaříme horkou vodou, pak ihned zchladíme. Česnek nakrájíme na plátky a opečeme ho krátce na olivovém oleji. Po chvíli přidáme i špenát a prohřejeme ho. Část ho dáme do pekáče na brambory. Lososa nakrájíme na nudličky a naskládáme na špenát. Poté zas přijdou brambory, špenát, losos atd. do spotřebování surovin. Horní vrstvu tvoří brambory. Smetanu vyšleháme s vejci, solí a pepřem a přelijeme tím brambory. Pečeme 30 minut na 140 °C. Poté posypeme strouhaným parmezánem a ještě 5 minut pečeme.



Ingredience

- 1,5 kg brambor
- 600 g špenátu
- 2 lžíce olivového oleje
- 4 stroužky česneku
- 1 lžička soli
- 1 lžička pepře
- 700 g lososa
- 6 ks vejce
- 300 ml smetany ke šlehání (šlehačka)
- 100 g parmezánu

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Celoročně, Finančně nenáročná, Ryby a dary moře, Zelenina, Hlavní chod