

Zapečený špenát s brambory



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

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

1557 kalorií , **1 g** cukrů , **97 g** tuků , **50 g** bílkovin

Autor: Evík

Odkaz: <https://srecepty.cz/zapeceny-spenat-s-brambory>

Příprava

Špenát omyjeme a krátce povaříme v osolené vodě. Potom ho scedíme a nakrájíme na nudličky. Brambory uvaříme a oloupeme a nakrájíme na tenčí kolečka. Uzené maso nakrájíme na kostičky nebo kratší nudličky. Připravíme si bešamel - v kastrole rozpustíme máslo, přidáme mouku a za stálého míchání postupně přidáváme mléko, až vznikne hustší kaše. Ne moc hustá. Kaši osolíme, opepříme a ochutíme muškátovým oříškem. Necháme vychladnout. Zapékací misku vymažeme máslem, na dno dáme vrstvu brambor, na ní vrstvu uzeného masa, potom vrstvu špenátu a poslední vrstvu tvoří zase brambory. Zalijeme bešamelovou omáčkou, posypeme strouhaným sýrem a dáme do trouby zapéct.



Ingredience

- ✓ 500 g špenátu
- ✓ 500 g brambor
- ✓ 200 g uzeného masa
- ✓ 50 g másla
- ✓ 100 g strouhaného sýra
- ✓ špetka soli
- ✓ troška pepře
- ✓ 30 g másla
- ✓ 30 g hladké mouky
- ✓ 200 ml mléka
- ✓ špetka muškátového ořechu

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Finančně nenáročné, Zelenina, Hlavní chod