

Zapečený špenát



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 30min

Celkový čas: 40min , Porce: 1

112 kalorií , 0 g cukrů , 6 g tuků , 8 g bílkovin

Autor: Kateřina Růžičková

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

Příprava

Dušený špenát osolíme, okořeníme, vmícháme polovinu zelené natě, zalijeme vejcem rozšlehaným se smetanou a zapečeme. Podáváme sypané druhou polovinou zelené natě.

Ingredience

- ✓ 100 g dušeného špenátu
- ✓ 1 vejce
- ✓ 0,3 dcl smetany
- ✓ špetka soli
- ✓ špetka pepře
- ✓ troška zeleninové natě

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Zelenina, Hlavní chod

