

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

