

Zapékané brambory s mletým masem a špenátem



Obtížnost: □□□□□

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

2254 kalorií , **1 g** cukrů , **120 g** tuků , **124 g** bílkovin

Autor: Jana Smidži

Odkaz: <https://srecepty.cz/zapekane-brambory-s-mletym-masem-a-spenatem>

Příprava

Brambory omyjeme a uvaříme v osolené vodě. Potom necháme vychladit, oloupeme a nakrájíme na kolečka (asi 0,5 cm). Cibuli oloupeme, nakrájíme najemno a zpěníme na oleji. Přidáme mleté maso, osolíme, opepříme a přisypeme koření na mleté maso. Rozmícháme a opečeme do měkka. Na další pánvi rozpustíme kousek másla, přidáme nakrájený listový špenát, osolíme a vmícháme rozmačkaný česnek. Podusíme asi 2 minuty. Zapékací misku vymažeme máslem, dáme vrstvu brambor, na to mleté maso a podušený špenát. Překryjeme opět vrstvou brambor. Dáme do trouby vyhřáté na 200 stupňů na 10 minut zapéct. Pak zalijeme rozšlehanými vejíčky s mlékem a posypeme nastrouhaným sýrem. Vratíme do trouby a pečeme dalších 10 minut do zružovění sýra.

Tip k receptu

Podáváme s různými druhy zeleniny, kterou máme rádi.

Ingredience

- pepř
- 3/4 kg brambor
- 40 dkg mletého masa
- 25 dkg listového špenátu
- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- sůl
- 1 lžička koření na mleté maso
- 2 vejce
- 1 dcl mléka
- 10 dkg strouhaného sýra
- olej
- máslo

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Maso, Zelenina, Rodina, Hlavní chod

