

Dusený špenát so smotanou

Počet porcií: 2

Čas prípravy: 15 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Na oleji osmažíme cibuľku a pridáme špenát, ktorý mierne orestujeme, osolíme, okoreníme a pridáme prelisovaný strúčik cesnaku. Krátko povaríme a zalejeme smotanou.

Ingrediencie

- **Cibuľa voľná** - 50 g
- **Cesnak** - 5 g
- **Olej repkový** - 10 g
- **Mleté čierne korenie** - 2 g
- **Smotana na šľahanie** - 100 g
- **Špenát zmrazený** - 200 g
- **Jedlá soľ** - 3 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

