

# Špenátové flíčky zapečené se sýrem

Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 30min  
Celkový čas: 45min , Porce: 4

**2634** kalorií , **0 g** cukrů , **139 g** tuků , **53 g** bílkovin

**Autor:** jessynka

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/spenatove-flicky-zapecene-se-syrem>

## Příprava

Z mouky, vajec, jemně sekaného nebo mletého špenátu a oleje připravíme těsto. Vyválíme je a necháme oschnout. Potom z něho nakrájíme větší čtverečky - flíčky. Uvaříme je v osolené vodě, scedíme, promastíme polovinou másla a vmícháme polovinu strouhaného sýra. Vložíme do vymaštěné zapékací misky, posypeme zbylým strouhaným sýrem, pokapeme máslem a v horké troubě zapečeme. Podáváme s čerstvým zeleninovým salátem.

## Ingredience

- 370 g hrubé mouky
- 2 vejce
- 150 g špenátu
- 20 ml olivového oleje
- 150 g tvrdého sýra
- 150 g másla
- sůl

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Obiloviny, těstoviny a rýže, Klasika, Rodina, Hlavní chod