

Špenátové placky



Obtížnost: ○○○○○

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 45min , Porce: 4

630 kalorií , **3 g** cukrů , **4 g** tuků , **21 g** bílkovin

Autor: katka16031

Odkaz: <https://srecepty.cz/spenatove-placky>

Příprava

Špenát necháme úplně rozmrazit a puštěnou vodu slijeme. Osolíme, opepříme, přidáme oregano, celá vejce, mléko, nadrobno pokrájenou cibuli, rozmačkaný česnek, mouku a promícháme. Množství mouky případně upravíme, záleží na tom, kolik vody ve špenátu zůstalo. Mělo by vzniknout těsto husté asi jako na bramboráky. Na rozpáleném oleji smažíme placky z obou stran.

Ingredience

- 1 balení mraženého špenátového protlaku
- 1 cibule
- 5 stroužků česneku
- 2 lžíce mléka
- sůl
- pepř
- špetka oregana
- 2 vejce
- 10 lžic hladké mouky
- olej na smažení
- tvrdý sýr
- ostrý kečup

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Jídlo na každý den, Rodina, Příloha