

# Sýrové kapsy se špenátem a chilli



**Obtížnost:** ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 30min  
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 4

**2012** kalorií , **12 g** cukrů , **22 g** tuků , **66 g** bílkovin

**Autor:** bookmen

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/syrove-kapsy-se-spenatem-a-chilli>

## Příprava

Z mouky se solí, vody, octa a trochy oleje uhněteme těsto, které necháme 20 minut odpočinout v přehřáté nádobě. Špenát očistíme, omyjeme a necháme tři minuty spařit ve vroucí vodě. Můžeme místo čerstvého špenátu použít mražený listový. Housku namočíme, cibuli oloupeme a nakrájíme nadrobno. Sýr nakrájíme rovněž na malé kostičky. Lusk chilli zbavíme jader a posekáme nadrobno. Okapaný špenát posekáme, smísíme s namočenou a vymačkanou houskou cibulí a sýrovými kostičkami, chilli papričkou, petrželí, vejci a kořením. Těsto vyválíme na sílu 3 mm a rozdělíme na čtverce asi 15 x 15 cm. Naplníme špenátovou nádivkou a dobře spojíme okraje. Povaříme asi 10 minut ve vývaru, necháme okapat a namočíme v rozpuštěném másle. Ozdobíme dozlatova osmahnutými cibulovými prstýnkami.



## Ingredience

- 400 g hladké mouky
- 125 ml vlažné vody
- 250 g listového špenátu
- 1 houska
- 1 Camembert
- 1 chilli paprička
- 1 hrst petrželové natě
- 2 vejce
- 100 g cibule
- špetka muškátového ořechu
- 1 l zeleninového vývaru

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Mléčné výrobky a vejce , Zelenina