

Telecí maso se špenátem

Obtížnost: ○○○○○

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 35min , Porce: 2

737 kalorií , 0 g cukrů , 65 g tuků , 12 g bílkovin

Autor: Ellis

Odkaz: <https://srecepty.cz/teleci-maso-se-spenatem>

Příprava

Na pánvi rozežřejeme olej a lehce naklepané, osolené a opepřené telecí řízky na ní zprudka opečeme. Řízky vyjmeme a osolíme. Na další pánvi rozežřejeme máslo a osmahneme na něm nadrobno nakrájenou cibuli a česnek. Přidáme špenátové listy, krátce je podusíme, osolíme a opepříme. Špenát smícháme s oběma druhy smetany, ochutíme muškátovým oříškem a necháme prohřát, ale již nevaříme. Řízky poklademe na nahřátý talíř, pokapeme citrónem, přidáme špenát a ihned podáváme.

Ingredience

- 4 tenké plátky telecích řízků
- 500 g listového zmrazeného špenátu
- 1 dcl smetany
- 50 g zakysané smetany
- 1 cibule
- 40 g másla
- 4 lžičce olivového oleje
- 2 stroužky česneku
- 1 citrón
- špetka muškátového oříšku
- špetka soli
- špetka pepře

Kategorie

Výjimečný den, Francouzská, Celoročně,
Finančně náročnější, Maso, Jídlo na každý den,
Rodina, Hlavní chod