

Velikonoční trhanec



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 5min
Celkový čas: 10min , Porce: 1

153 kalorií , **0 g** cukrů , **11 g** tuků , **8 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/velikonocni-trhanec>

Příprava

Špenát spaříme horkou vodou a necháme ho vychladnout. Poté ho nakrájíme na jemno. Bílek ušleháme v tuhý sníh. Do bílku všleháme žloutek, špenát, smetanu, sůl a pepř. Smažíme jako omeletu na oleji. Podle velikonoční tradice podáváme roztrhané.

▣ Tip k receptu

Skvělá snídaně na Zelený čtvrtek nebo na Škaredou středu - to se má servírovat něco pokaženého, takže trhanec musíme natrhat.



Ingredience

- 1 vejce
- 100 g špenátu
- 50 ml smetany ke šlehání (šlehačka)
- 7 g soli
- 7 g pepře
- 1 lžička slunečnicového oleje

Kategorie

Velikonoce, Obvyčejný den, Česká, Bezlepková, Celoročně, Finančně nenáročná, Mléčné výrobky a vejce , Snídaně