

Špenát z mladých kopřiv



Obtížnost: □□□□□

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

639 kalorií , **0 g** cukrů , **6 g** tuků , **11 g** bílkovin

Autor: Alergino

Odkaz: <https://srecepty.cz/spenat-z-mladych-kopriv>

Příprava

Přebrané a dobře vyprané kopřivy vložíme do osolené vařící vody a uvaříme doměkka. Uvařené kopřivy scedíme, vymačkáme a na masovém strojků umeleme. Ze sádla, mouky a cibulky uděláme cibulovou jíšku, přidáme česnek (nebo česnekovou pastu) a kopřivy, opepříme a podlijeme vývarem a krátce povaříme. Do hotového špenátu přimícháme rozkvedlané vejce.

Tip k receptu

Nemusíme přidávat mléko jako do klasického špenátu, protože zde není potřeba srazit kyselost.

Ingredience

- 60 dkg upravených kopřiv
- 3 kostky hovězího bujónu
- 1 lžička soli
- 3 l vody
- 5 dkg sádla
- 1 cibule
- 3 stroužky česneku
- 2 lžíce polohrubé mouky
- 1 vejce

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Finančně nenáročná, Zelenina, Klasika, Hlavní chod

