Špenátový přívarek s volským okem

Obtížnost:

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 15min , Porce: **4**

863 kalorií , **3 g** cukrů , **59 g** tuků , **53 g** bílkovin

Autor: uschi3

Odkaz: https://srecepty.cz/spenatovy-privarek-s-volskym-okem

Příprava

Z másla a hladké mouky uděláme světlou jíšku, přidáme špenát, sůl, prolisovaný česnek a dle potřeby mléko. Krátce povaříme na mírném ohni a dochutíme. Na oleji upražíme volské oka. Na talíř naservírujeme špenátový přívarek, volské oka a podáváme s bramborovým pyré nebo vařenými bramborami s máslem.

Ingredience

- 400 g špenátového protlaku
- 2 stroužky česneku
- 1 lžíce másla
- 1-2 lžíce hladké mouky
- 1,5 - 2 dcl mléka
- trochu soli
- trochu pepře
- 8 vajec
- trochu oleje

Kategorie

Obyčejný den, Slovenská, Celoročně, Finančně nenáročné, Zelenina, Klasika, Rodina, Hlavní chod