

szpinak z jajkiem i mlekiem

Autor: **anetaa26**Przepisów: **168** Ocena: **4354**

1-2 os.



30 min



średnie



przystępne



anetaa26 | Smaker.pl

Składniki:

- szpinak świeży, 250 g
- mleko, 3/4 szklanki
- jajko, 1 szt
- czosnek, 2 ząbki
- mąka, 1 łyżka
- sol, poł płaskiej łyżeczki
- olej, 1 łyżka

Sposób przygotowania:

- 1 Liscie szpinaku umyć, wrzucić do wrzącej wody i krótko obgotować (ok 3 minut). Odcedzić i zostawić do wystygnięcia. Po tym czasie odcisnąć ręką z nadmiaru wody, i bardzo drobno posiekać. Do rondelka wlać olej, dodać posiekany czosnek i smażyć na wolnym ogniu ok 1 minuty (aż czosnek "puści" zapach). Włożyć posiekany szpinak i chwilę podsmażyć razem, ciągle mieszając. Po ok minucie dodać mąkę, wymieszać i smażyć razem ok 30 sekund. Zalać szpinak mlekiem, dodać sol i gotować na wolnym ogniu ok 5 minut często mieszając.
- 2 W miseczce ubić jajko widelcem, dodać je do masy szpinakowej, dobrze wymieszać i gotować razem ok 3 minut, ciągle mieszając. Podawać z pieczonym mięsem, kielbaskami lub kotletami.

Twoje notatki do przepisu: