

4x jinak... špenát

Víme, proč Pepek námořník miloval špenát. Nechodil do školní jídelny! Ale až vyzkoušíte některý z našich receptů, získáte na špenátu závislost. Právě teď vrcholí jeho sezona . . . ŠÁRKA HAMANOVÁ



Špenátové kuličky

PRO 4 OSOBY ● **VELMI SNADNÉ** ❄️✅

PŘÍPRAVA 10 minut **CHLAZENÍ aspoň 2 hodiny**

Skvělá chuťovka třeba k televizi. Pokud dbáte na štíhlou linii, sáhněte po light verzi sýra.

- 130 g mraženého sekaného špenátu**
- 60 g měkkých sušených švestek nebo sušených rajčat**
- 100 g sýra typu žervé, například Lučiny**
- 1 lžička soli a špetka chilli**
- 30 g kokosu nebo mletých oříšků na obalování**

1 Špenát rozmrazte — dobře to jde v mikrovlnné troubě. Potom ho dejte do cedníku a nechte vychladnout. Pomocí lžice ze špenátu vytlačte co nejvíce tekutiny.

2 Nasekejte švestky nebo rajčata a spolu s Lučinou, chilli a solí je smíchejte v lepivou hmotu. Tvarujte kuličky velikosti vlašského ořechu a obalujte je v kokosu nebo oříšcích. Potom je dejte minimálně na dvě hodiny chladit. Podávejte na talířku nebo na slanečném krekru.

Bramborové knedlíky se sýrem

PRO 4 OSOBY ● **SNADNÉ** ❄️✅

PŘÍPRAVA 20 minut **VAŘENÍ 10 minut**

Vtipná variace na knedlíky plněné uzeným. Pokud se nechcete vzdát masa, osmahněte na cibulce trochu slaniny a použijte ji místo strouhanky.

- 400 g bramborového těsta v prášku**
(doporučujeme značku Natura, běžně k dostání za 15 Kč)

- 960 g čerstvého špenátu**
- sůl a pepř**
- 2 stroužky česneku**
- 120 g eidamu (s obsahem tuku v sušině 45 %)**
- 50 g strouhanky**
- 40 g másla**
- 1 lžička mletého muškátového oříšku**

1 Bramborové těsto připravte podle návodu. Špenát operte, ponořte na deset vteřin do vroucí vody a sceďte. Vychladte, pořádně vymačkejte a nasekejte. Ochuťte solí, pepřem a rozdrobeným česnekem.

2 Sýr nakrájejte na dvanáct kostek. Postupně je balte do špenátové hmoty a tvarujte do kuliček. Každou kuličku pak pečlivě zabalte do těsta. Knedlíky vhodte do vroucí vody a tak deset minut povařte.

3 Rozehřejte máslo a dozatova na něm osmažte strouhanku. Potom ji promíchejte s trochou soli a s muškátovým oříškem. Směs posypte knedlíky a podávejte.

KDYŽ MÁTE ČERSTVÝ ŠPENÁT Počítejte s tím, že výrazně zmenší objem, takže ho nakupte dostatečné množství. V mikrovlnném sáčku vydrží v lednici dva až tři dny.



Špenátové omelety s krůtím masem

PRO 4 OSOBY ● **SNADNĚ** ❄️

PŘÍPRAVA 10 minut VAŘENÍ 10 minut

Velmi rychlá večeř! Čerstvý špenát můžete nahradit mraženým listovým, jen z něj pečlivě vymačkejte všechnu vodu. Pokud máte v mrazáku i krůtí (nebo kuřecí) maso, nemusíte ani chodit nakupovat.

240 g polohrubé mouky

300 ml mléka

2 vejce

sůl

600 g čerstvého špenátu, omytého, osušeného a trhaného

olej na smažení palačinek

730 g krůtího masa

30 g čerstvého koriandu (asi 2 hrsti)

1 lžice kari

200 g zakysané smetany

1 Z mouky, mléka, vajec a lžičky soli připravte husté palačinkové těsto a vmíchejte do něj špenát. Na oleji usmažte čtyři silné, velké palačinky.

2 Maso nakrájejte na nudličky a orestujte ho na oleji; stačí tak pět minut. Pak přidejte sekaný koriandr, kari, osolte a opékejte ještě pět minut. Na závěr do směsi vmíchejte zakysanou smetanu

3 Špenátovou omeletu položte na talíř a navrstve na ni krůtí směs.

Parmazánová polévka

PRO 4 OSOBY ● **VELMI SNADNĚ** ❄️

PŘÍPRAVA 5 minut VAŘENÍ 10 minut

Kombinace parmazánu se špenátem je obzvlášť delikátní. Kopeček smetany se postará o zjemnění a naprosto dokonalý výsledek

400 g mraženého špenátového protlaku

40 g cibule, jemně nasekané

600 ml zeleninového vývaru

40 g strouhaného parmazánu

4 lžice ušlehané 40% smetany

sůl

1 Špenát spolu s cibulkou zalijte vývarem a povařte, až špenát roztaje. Ochuťte solí a vmíchejte většinu parmazánu.

2 Rozmixujte, rozlijte do misek a ozdobte šlehačkou i parmazánem.

KDYŽ MÁTE MRAŽENÝ Do plastové nádoby dejte

100 g másla a 1 jemně pokrájenou cibuli. Vložte do mikrovlnky a tři minuty vařte na plný výkon. Pak přidejte 400 g mraženého špenátu a ještě čtyři minuty povařte. Promíchejte, vlijte 100 ml smetany, přidejte 1 vejce, osolte a podle chuti přisypte strouhanou. Nechte asi dvě minuty prohřát. Na závěr dochuťte česnekem.



TIPY LENKY POŽÁROVÉ, která je autorkou kuchařky Což takhle dát si... Špenát

Čerstvý tuzemský špenát je na trhu od jara (nezapomeňte ho důkladně omýt od písku a hlíny a odstranit rostlé části stonků). Vakuově balený čerstvý špenát z dovozu dostanete v některých řetězcích i celoročně – jde o takzvaný baby špenát. Nabízejí ho obchodní řetězce, například Delvita nebo Albert; 300g balení stojí kolem 40 Kč. Tyhle mladé křehké lístky můžete klidně použít syrové, například do salátů. Po celý rok je k dostání mražený špenát. Pyr se hodí do polévek, sekané listy do náplní a celé listy jsou nejlepší jako příloha.