



Dušený špenát s pórkem

Ingredience

čerstvý špenát: **150 g**
pórek: **15 cm**
stroužky česneku: **1 ks**
piniové oříšky: **2 PL**
olej
sůl
pepř

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zdravé, neuděláte chybu

Špenát i pórek opláchneme, pórek nakrájíme na kolečka, česnek nadrobno. Na troše oleje necháme rozvonět česnek, přidáme pórek a necháme orestovat. Přidáme špenát, osolíme, opeříme a necháme dusit asi 10 minut, až se odpaří přebytečná voda. Nakonec přisypeme piniové oříšky. Dušený špenát s pórkem...

Dušený špenát s pórkem - recept

Špenát i pórek opláchneme, pórek nakrájíme na kolečka, česnek nadrobno. Na troše oleje necháme rozvonět česnek, přidáme pórek a necháme orestovat. Přidáme špenát, osolíme, opeříme a **necháme dusit asi 10 minut**, až se odpaří přebytečná voda. Nakonec přisypeme piniové oříšky.

Dušený špenát s pórkem je skvělou přílohou k vepřovému a hovězímu masu i rybě.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí