

Palačinky se špenátem a sýrovou omáčkou

Časová náročnost: 50 minut

Špenátová náplň

3 lžíce	olivový olej
1 stroužek	česnek
1 lžíce	hladká mouka
trochu	voda
300 g	mražený špenát
100 g	měkký tvaroh
4 lžíce	pomazánkové máslo (může být i ochucené)
	sůl
trochu	strouhaný muškátový oříšek

Palačinky

100 g	hladká mouka
250 ml	mléko
2 lžíce	olej
	sůl
2 ks	vejce
	olej na smažení

Sýrová omáčka

50 g	máslo
1 lžíce	hladká mouka
1/8 l	smetana
	sůl
200 g	strouhaný sýr



Postup přípravy

1☐ Nejprve si připravíme náplň do palačinek: Do hrnce s olivovým olejem přidáme prolisovaný česnek a lžičku hladké mouky. Mícháme, dokud mouka trochu nezžehne. Zalijeme troškou vody a vložíme mražený špenát. Špenát vaříme zhruba 5 až 10 minut, občas promícháme. Po vychladnutí špenát smícháme v misce s měkkým tvarohem a pomazánkovým máslem. Nakonec podle chuti osolíme a přidáme špetku muškátového oříšku.

2☐ Nyní se pustíme do výroby palačinek: Prosátou mouku smícháme s mlékem, olejem a solí, přidáme vejce a vše dobře promícháme, aby se nám nevytvořily hrudky. Rozpálíme olej a těsto rovnoměrně rozlijeme po pánvi. Palačinky smažíme z obou stran.

3☐ V průběhu jejich smažení si uděláme sýrovou omáčku: Na pánvi si rozpustíme máslo, posypeme moukou a necháme zpěnit. Poté přidáme smetanu, sůl a strouhaný sýr (trochu můžeme nechat stranou). Za stálého míchání zahříváme. Pozor: nevaříme! Čekáme, dokud se všechno sýr v omáčce nerozpustí. (Dobře udělaná omáčka by měla být hladká a hustá.) Po usmažení palačinky naplníme špenátovou náplní a zarolujeme vedle sebe na talíř. Přelijeme je ještě teplou omáčkou, povrch posypeme zbylým sýrem a opeříme čerstvě mletým pepřem. Ihned podáváme.