

Špenát z kopřiv

Časová náročnost: 30 minut

Seznam přísad

1 kg	mladé kopřivové listy
2 lžíce	sádlo
1 ks	velká cibule
2 lžíce	hladká mouka
3 stroužek	česnek
	sůl
2 ks	vejce
4 lžíce	smetana



Postup přípravy

Kopřivy důkladně omyjeme, spaříme vroucí vodou a asi 10 minut povaříme. Pak je scedíme a umeleme, popř. nasekáme nadrobno. Na sádle si mezitím zpěníme pokrájenou cibuli, přisypeme mouku a připravíme zlatavou jíšku. Přidáme připravený kopřivový protlak a krátce podusíme. Špenát ochutíme česnekem utřeným se solí, vmícháme do něj vejce a nakonec zjemníme smetanou. Podáváme s vařenými brambory nebo bramborovou kaší a vařeným či sázeným vejcem.