

# Špenátový závin s kuřátkem i bez

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: sarysek



## Suroviny

Porce: 1

- sůl 1 ks
- pepř 1 ks
- **na potření**
- žloutek 1 ks
- **náplň**
- cibule 1 ks
- strouhaný sýr 100 g
- kuřecí maso (prsí nebo stehenní řízek) 150 g
- vejce 2 ks
- mražený špenát 450 g
- česnek 1 ks
- **podle potřeby**
- olivový olej na smažení 1 ks
- **těsto**
- listové těsto 1 balíček

Doba přípravy: 45 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Pečení

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

## Postup:

Cibuli oloupeme, nasekáme nadrobno a dozlatova osmažíme.

Špenát podusíme asi 5 minut, scedíme tak, aby se i dál mohl vařit, ale nebylo v něm moc vody. Přidáme mléko, prolisovaný česnek, opraženou cibulku, pepř a sůl. Vaříme ještě asi 5 - 10 minut.

Mezitím si nakrájíme maso na malé kousky, osolíme, opepříme, popř. přidáme koření, které máme rádi. Zprudka osmažíme na trošce olivového oleje. Kdo maso nejí, může ho samozřejmě vynechat.

Těsto rozválíme na tenký plát, posypeme polovinou nastrohaného sýra (eidam, balkánský sýr, osobně doporučuji sýry ementálského typu), poklademe špenát (vymačkáme z něj co nejvíce vody), rovnoměrně poklademe kousky masa, nasypeme zbytek sýra. Srolujeme do závinu a povrch potřeme žloutkem.

Špenátový závin pečeme dozlatova asi 20 - 25 minut.

Špenátový závin s kuřátkem i bez podáváme teplý i studený, nejlépe s čerstvou zeleninovou oblohou.