

Špenátové houskové knedlíčky s houbovou omáčkou

Celkový čas vaření **45 min.** 20 min. Doba přípravy **25 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):

3.273 kJ / 783 kcal

Tuky: **55 g** Bílkoviny: **30 g**

Sacharidy: **59 g**

INGREDIENCE

2 Porce

Houskové knedlíky:

10 g	másla
180 g	jemně nasekaného baby špenátu
40 g	najemno nakrájené cibule
60 ml	mléka
1,5 polévková lžíce	<u>Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná se sníženým obsahem soli</u>
0,33 čajové lžičky	čerstvě mletého černého pepře
0,25 čajové lžičky	muškátového oříšku
150 g	starších rohlíků nebo housek, nakrájených na kostičky
15 g	sýra Grana Padano, strouhaného
1,5 polévková lžíce	<u>Kikkoman Panko – japonská křupavá strouhanka</u>
1	vejce
Houbová omáčka:	
150 g	žampionů
15 g	másla
60 g	najemno nakrájené cibule
100 ml	smetany ke šlehání
1	stroužek česneku, prolisovaný
1,5 polévková lžíce	<u>Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná se sníženým obsahem</u>

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

10 g másla - **180 g** jemně nasekaného baby špenátu - **40 g** najemno nakrájené cibule - **60 ml** mléka - **1,5 polévková lžíce** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná se sníženým obsahem soli - **0,33 čajové lžičky** čerstvě mletého černého pepře - **0,25 čajové lžičky** muškátového oříšku - **150 g** starších housek nebo rohlíků, nakrájených na kostičky - **15 g** sýra Grana Padano, strouhaného - **1,5 polévková lžíce** Kikkoman Panko – japonská křupavá strouhanka - **1** vejce
Na pánvi rozpustte máslo, přidejte špenát, krátce orestujte, dokud nezvadne, a poté přendejte na talíř. Ve stejné pánvi orestujte cibuli až zeskloutí, poté přidejte mléko, Kikkoman Sójovou omáčku se sníženým obsahem soli, pepř a muškátový oříšek a jemně zahřejte. Směs nalijte na kostičky pečiva, přidejte špenát, sýr, Kikkoman Panko strouhanku a vejce. Vše promíchejte a vytvořte těsto. Navlhčenýma rukama vytvarujte malé knedlíčky. Vložte knedlíky do horké vody a nechte je při mírné teplotě 12 minut táhnout; voda nesmí vřít.

Krok 2

150 g žampionů - **15 g** másla - **60 g** najemno nakrájené cibule - **100 ml** smetany ke šlehání - **1** stroužek česneku, prolisovaný - **1,5 polévková lžíce** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná se sníženým obsahem soli - **0,33 čajové lžičky** sušeného tymiánu - **0,33 čajové lžičky** čerstvě mletého černého pepře - **1 čajová lžička** citronové šťávy - **0,5 čajové lžičky** citronové kůry
Žampiony nakrájejte na plátky. Na pánvi rozpustte máslo, přidejte cibuli a opékejte až zeskloutí.

soli
0,33 čajové lžičky sušeného tymiánu
0,33 čajové lžičky čerstvě mletého černého pepře
1 čajová lžička citronové šťávy
0,5 čajové lžičky citronové kůry
Navíc:
30 g uzené slaniny nakrájené na kostičky
1 polévková lžíce nasekané petrželky
0,33 čajové lžičky čerstvě mletého černého pepře

Přidejte žampiony a restujte přibližně 5 minut, dokud se neodpaří přebytečná tekutina. Poté přilijte smetanu, přidejte česnek, Kikkoman Sójovou omáčku se sníženým obsahem soli, sušený tymián, pepř, citronovou šťávu a citronovou kůru. Na mírném ohni za občasného míchání povařte, dokud omáčka nezhoustne.

Krok 3

30 g uzené slaniny
Slaninu opečte dozlatova, dokud se nevypeče tuk a nebude křupavá.

Krok 4

1 polévková lžíce petrželky - **0,33 čajové lžičky** pepře
Knedlíčky podávejte s houbovou omáčkou a posypte slaninou, petrželkou a pepřem.