



## Палачинки със спанак и сирене

### Съставки

- 2 яйца
- 30 г пшеничено брашно
- 400 г прясно мляко
- 2 глави лук
- 400 г спанак
- 300 г сирене
- 1 щипка черен пипер
- 1 щипка сол

### Указания

1. Яйцата се разбиват и към тях се добавя брашното. Към получената гладка каша се сипва по малко от млякото. Посолява се.
2. Палачинките се правят на тиган с незалепващо покритие. Плънката се приготвя като лукът се нарязва на дребно и се задушава с масло до златисто. Добавя се попареният и нарязан наситно спанак. Подправя се със сол и черен пипер. Плънката се задушава, като към нея се добавя натрошеното сирене и се разбърква добре.
3. Още докато са топли се завиват на рула със спаначената плънка.

30 мин.

4 порции

Въглехидрати	16.46 g
Енергия	446.53 kcal
Мазнини	29.77 g
Протеин	30.25 g