



Špenátová pomazánka

Ingredience

baby špenát: **150 g**
parmazán: **25 g**
cottage sýr: **150 g**
sůl
pepř

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Super zdravé, doporučujeme

Špenát spaříme a vymačkáme z něj co nejvíce vody. Necháme vychladnout a nakrájíme najemno. Sýr, parmazán, sůl a pepř si v misce vymícháme dohladka,...

Špenátová pomazánka - recept

Špenát spaříme a vymačkáme z něj co nejvíce vody. Necháme vychladnout a nakrájíme najemno. Sýr, parmazán, sůl a pepř si v misce vymícháme dohladka, můžeme také použít šlehač. Na závěr do této směsi vmícháme špenát.

Špenátová pomazánka se podává nejlépe s celozrnným pečivem. Využít ji můžeme také jako chutný dip, který poslouží jako příloha k chuťovkám, jakými jsou slané tyčinky či sušenky.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí