



Špenátové noky

Ingredience

plnotučný tvaroh: **150 g**
hladká mouka: **80 g**
baby špenát: **200 g**
vejce: **1 ks**
parmazán: **80 g**
česnek - stroužky: **1 ks**
špetka muškátového oříšku
petrželka
sůl
pepř
olivový olej

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zlatá střední cesta

Baby špenát spaříme pod tekoucí horkou vodou a necháme jej v sítku okapat. Pak z něj důkladně vymačkáme vodu a nadrobno nasekáme. Smícháme připravený...

Špenátové noky - recept

Baby špenát spaříme pod tekoucí horkou vodou a necháme jej v sítku okapat. Pak z něj důkladně

vymačkáme vodu a nadrobno nasekáme. Smícháme připravený špenát, petrželku, tvaroh, česnek, mouku, vejce, parmazán a muškátový oříšek. Připravenou směs podle chuti osolíme a opeříme.

Z připraveného těsta tvoříme kuličky o velikosti vlašského ořechu. Špenátové noky dáme na 30 minut do lednice uležet. Noky vaříme ve vroucí osolené vodě dokud nevyplavou na povrch. Poté vaříme ještě jednu minutu.

Špenátové noky podáváme ihned po uvaření.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí