# Krémový špenátovo-artyčokový dip

**Obtížnost:**

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 40min , Porce: **3**

**18** kalorií , **0 g** cukrů , **0 g** tuků , **0 g** bílkovin

**Autor:** Šéfredaktor

**Odkaz:** https://srecepty.cz/kremovy-spenatovo-artycokovy-dip

## Příprava

Předehřejte troubu na 200°C. Ve středně velké míse předehřejte jen asi minutku sýr v mikrovlnce, aby změknul. Přidejte špenát, artyčoky, zakysanou smetanu, majonézu a parmazán. Smíchejte vše dohromady a přidejte česnekovou sůl a cayenský pepř, podle chuti. Celou směs dejte do mísy vhodné do trouby a pečte v troubě asi 20 minut, nebo dokud má horní část křupavou krustičku. Podáváme s hranolky nebo chlebem, samozřejmě můžeme ozdobit zeleninou.

### Tip k receptu

Vhodná příloha je lehce křupavý chléb. Nakrájejte si plátky, stříkněte je olivovým olejem a lehce posypte cayenským pepřem. Připečte je do křupava v rozpálené troubě po pomazánce, nebo v toustovači.

## Ingredience

- 1 balíček nasekaného špenátu
- 400 g nasekaných srdíček artyčoků
- 1 balíček smetanového sýra (cca 250g
- 2 lžíce zakysané smetany
- 1/2 šálku strouhaného parmazánu
- 1/2 lžičky česnekové soli
- špetka pepře cayenského

## Kategorie

Česká, Mléčné výrobky a vejce , Zelenina, Vegetarián, Svačinka