

Špenátové nočky do polévky



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 5min
Celkový čas: 15min , Porce: 1

747 kalorií , **0 g** cukrů , **31 g** tuků , **19 g** bílkovin

Autor: Angel 666

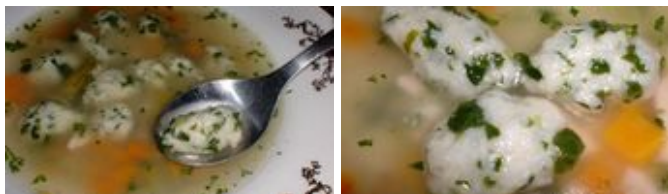
Odkaz: <https://srecepty.cz/spenatove-nocky-do-polevky>

Příprava

Omyté špenátové listy dáme do cedníku, důkladně prolijeme vařící vodou, necháme okapat a nasekáme na malé kousky. Máslo se špetkou soli a žloutkem dobře promícháme, přidáme strouhanku, mouku, připravený špenát, česnek a muškátový květ. Z bílku ušleháme sníh a lehce ho vmícháme do směsi. Necháme pár minut odstát. Z těstíčka lžičkou odkrajujeme malé kousky, rukou z nich tvarujeme nočky, které ihned zaváříme do polévky. Vaříme je 5 minut.

Tip k receptu

Nejprve zkusíme zavařit jeden noček, jestli se nám nerozvaří. V takovém případě přidáme trochu mouky nebo Solamylu. Nočky se hodí do kuřecího nebo zeleninového vývaru.



Ingredience

- 2 hrsti čerstvých špenátových listů
- 2 lžíce změkklého másla
- 1 vejce
- 1/2 hrnečku strouhanky
- 2 hrsti hrubé mouky
- špetka soli
- špetka muškátového květu
- 1/2 lžičky česneku - sušené koření

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Klasika, Rodina, Polévka