

# Zelená pomazánka



**Obtížnost:** ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 0min  
Celkový čas: 20min , Porce: 6

**640** kalorií , **0 g** cukrů , **56 g** tuků , **18 g** bílkovin

**Autor:** notburga

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/zelená-pomazanka>

## Příprava

Listy špenátu dobře omyjeme, naskládáme do hlubší mísy, zalijeme vroucí vodou a necháme dvě minuty spařit. Poté špenát přecedíme a přebytečnou vodu vymačkáme. Tavený sýr smícháme s Lučinou, lehce osolíme a vmícháme prolisovaný česnek. Nakonec lehce přimícháme špenátové listy a mažeme na čerstvé pečivo.

## Ingredience

- 200 g listů špenátu
- 100 g taveného sýra
- 200 g Lučiny
- 1 stroužek česneku
- špetka soli

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Klasika, Rodina, Pomazánka