

Dýňové noky se špenátem



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 35min , Čas vaření: 55min
Celkový čas: 1h 30min , Porce: 6

1794 kalorií , **5 g** cukrů , **55 g** tuků , **111 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/dynove-noky-se-spenatem>

Příprava

Dýni uvaříme a rozmixujeme dohladka. Smícháme ji s moukou, vejcem a muškátovým oříškem. Vypracujeme hladkou hmotu, z které ukrajujeme kousky a na pomoučeném válu z nich vytvoříme válečky. Tyto válečky nakrájíme na 2 cm dlouhé kousky. Tyto kousky rozplácneme vidličkou a vaříme je 2-5 minut v osolené vodě. Cibuli nakrájíme najemno a smažíme na oleji. Přidáme maso nakrájené na čtverečky. Smažíme tak pět minut. Poté přidáme rozmrazený špenát, osolíme, opepříme a podusíme 5 minut. Dýňové nočky podáváme se špenátem posypané strouhaným nebo nadrobeným balkánským sýrem.



Tip k receptu

Pozor při dosolování špenátu - budeme ještě přidávat slaný balkánský sýr.



Ingredience

- ✓ 630 g dýně Hokkaidó
- ✓ 240 g hladké mouky
- ✓ 2 vejce
- ✓ 3 špetky muškátového ořechu
- ✓ 1 lžička soli
- ✓ 1/4 lžičky pepře
- ✓ 1 cibule
- ✓ 200 g uzeného masa
- ✓ 500 g špenátu
- ✓ 100 g balkánského sýru
- ✓ 1 lžíce slunečnicového oleje

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Mléčné výrobky a vejce , Labužník, Hlavní chod