

# Špenátová pomazánka



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 30min  
Celkový čas: 40min , Porce: 6

**1040** kalorií , **1 g** cukrů , **95 g** tuků , **20 g** bílkovin

**Autor:** Evík

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

## Příprava

Vezmeme část másla, tak 1 lžíci a na pánvi na něm zpěníme nakrájenou cibuli. Přidáme hladkou mouku, najemno nasekaný špenát, osolíme a podusíme doměkka. Vmícháme rozšlehaná vejce, jogurt a chvíli povaříme. Vychladlý špenát promícháme se zbylým utřeným máslem a prolisovaným česnekem.

## Ingredience

- ✓ 100 g špenátu
- ✓ 1 cibule
- ✓ 20 g hladké mouky
- ✓ 100 g másla
- ✓ 2 vejce
- ✓ 1 lžíce bílého jogurtu
- ✓ špetka soli
- ✓ 2 stroužky česneku

## Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Finančně nenáročné, Zelenina, Návštěva, Rodina, Párty občerstvení, Pomazánka

