

Tvarohové noky s kompotem

Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 40min , Porce: 4

782 kalorií , 26 g cukrů , 17 g tuků , 53 g bílkovin

Autor: Alirtecka

Odkaz: <https://srecepty.cz/tvarohove-noky-s-kompotem>

Příprava

Tvaroh necháme okapat a smícháme s krupicí, moukou, vejci, 40 g cukru a solí a necháme 30 minut kynout. Mezitím omyjeme jahody, nakrájíme je na plátky a spolu se zbylými 50 g cukru a vínem uvedeme do varu, 5 minut vaříme a potom necháme vystydnout. Dvěmi navlhčenými lžičkami tvoříme s těsta malé knedlíčky. Do varu uvedeme dostatečné množství vody a noky v ní vaříme na mírném plameni 10 minut. Necháme okapat a podáváme s kompotem.

Tip k receptu

Ve vodě vaříme nejprve 1 zkušební nok 5 minut. Pokud si udržuje tvar, je těsto správné. Pokud se rozpadá, je třeba do těsta přidat ještě trochu krupice a mouky.

Ingredience

- 250 g nízkotučného tvarohu
- 2 lžíce krupice
- 2 lžíce hladké mouky
- 2 vejce (malá)
- 90 g cukru krupice
- špetka soli
- 500 g jahod
- 1/8 l bílého vína (suchého)

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod