

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/zelena-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