

Špenátová nátierka (pre Padre)

Kategorie: [Chutovky](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Mražený špenát 1 ks
- Cibule 1 ks
- Česnek 4 stroužek
- Dětská krupice 1 lžíce
- Rostlinné máslo 5 lžíce
- Bílý jogurt 1 ks
- Olej 1 ks

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Nadrobno pokrájanú 1/2 cibule speníme na oleji, pridáme špenát, prelisovaný cesnak, zeleninovú koreniacu zmes, krupicu a miešame pokým masa nezhustne a voda sa nevydusí. Nakoniec primiešame pokrájanú druhú polovicu surovej cibule. Odstavíme z ohňa a necháme prechladnúť. Rastlinné maslo vyšľaháme s jogurtom a primiešame do špenátovej zmesi.