

# Nátierka zo sójových bôbov so špenátom (pre Padre)

Kategorie: [Chutovky](#)

Autor: afaltynkova



## Suroviny

**Porce:** 4

- Sójové boby 200 g
- Cibule 1 ks
- Rastlinný olej 1 ks
- Hladká mouka 2 lžíce
- Rozmražený špenát 100 g
- Česnek 2 stroužek
- Vejce 1 ks
- Jogurt 1 lžíce

**Doba přípravy:** 10 min

**Obtížnost:** Snadné

**Způsob přípravy:** Míchání

**Země:** Česká republika

**Počet porcí:** 4

## Postup:

Sójové boby uvaríme od mäčka v mierne osolenej vode. Scedíme, necháme vychladnúť a pomelieme na mäsovom mlynčeku. Odložíme bokom.

Cibuľu pokrájame nadrobno a speníme na rastlinnom oleji, pridáme múku, rozmražený špenát, rozotretý cesnak, podľa chuti mleté korenie a soľ. Za občasného miešania varíme 5 minút. Do variaceho sa pridáme rozšľahané vajčko. Dobre premiešame, pridáme odložené, pomleté sójové boby a necháme vychladnúť.

Nakoniec vmiešame jogurt.

