

# Tvarohovo-špenátové noky

Kategorie: [Přílohy](#)

Autor: sarysek



## Suroviny

**Porce:** 2

- vejce 1 ks
- listový špenát 150 g
- hladká mouka 90 g
- čerstvá petrželka 1 hrst
- polotučný tvaroh 150 g
- **podle chuti**
- sůl 1 ks
- muškátový oříšek 1 ks
- **podle potřeby**
- olivový olej 1 ks

**Doba přípravy:** 45 min

**Obtížnost:** Snadné

**Způsob přípravy:** Vaření

**Země:** Česká republika

**Počet porcí:** 2

## Postup:

Špenát spaříme vařící vodou, necháme okapat a jemně nakrájíme. Očištěnou petrželovou nať jemně usekáme. Oloupaný česnek prolisujeme.

Do mísy prosejeme mouku, přidáme tvaroh, vejce, špenát a nasekanou petrželku, Směs ochutíme česnekem, strouhaným muškátovým oříškem a solí. Z ingrediencí vypracujeme hladké a vláčné těsto, ze kterého utvoříme kuličky ve velikosti vlašského ořechu a necháme je asi 30 minut v chladu odležet.

Tvarohovo-špenátové kuličky vkládáme do vroucí osolené vody a zvolna vaříme, dokud nevyplavou. Potom je necháme ještě dovařit asi 1 - 1,5 minuty a scedíme.

Tvarohovo-špenátové noky lehce omastíme olejem a podáváme jako přílohu k rybě nebo dušeným a pečeným masům. Výborně chutnají i samostatně, třeba posypané parmazánem se zeleninovým salátem.

