

Noky s kuřecím masem, špenátem a sýrovou omáčkou

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 30 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Podle základního návodu na přípravu bramborových noků uvaříme noky z 200 g směsi na bramborové těsto. Směs zalijeme vodou (300 ml) a zamícháme. Necháme asi 5-10 minut odležet a důkladně prohněteme. Tvarujeme noky a vaříme v mírně osolené vodě podle velikosti 4-6 minut. Po vyplavení noky necháme odkapat v cedníku.

Na rozpálené hlubší pánvi s trochou oleje osmahneme osolené, opepřené a na jemno nakrájené kuřecí maso. Když je maso hotové, přidáme protlačený česnek, rozmražený, na větší kusy nasekaný špenát. Celé to zalijeme smetanou, přidáme tavený sýr a necháme tak 2-3 minuty povařit tak, aby špenát vypadal spařeně a sýr se rozpustil.

Ingredience

- Špenát porcovaný hluboce zmrazený 400 g - 280 g
- Česnek - 1 g
- Jedlá sůl - 3 g
- Kuřecí maso - 320 g
- Směs na bramborové těsto 400 g - 176 g
- Madetka tavený smetanový sýr 200 g - 70 g
- Pepř černý mletý 20 g - 2 g
- Milkin smetana ke šlehání 33% 250 ml - 120 g
- Olej slunečnicový - 20 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

DIABETICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

