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 vodu (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