

# Špenátovo-tvarohové noky

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: Monyszek



## Suroviny

**Porce:** 4

- Baby špenát 200 g
- Petržel 1 hrst
- Česnek 1 stroužek
- Tvaroh 140 g
- Hladká mouka 85 g
- Vejce 1 ks
- Parmazán 100 g
- Muškátový oříšek 1 špetka
- Sůl 1 lžička
- Pepř 0.5 lžička
- Olivový olej dle potřeby 1 lžíce
- Rukola 1 hrst

**Doba přípravy:** 90 min

**Obtížnost:** Snadné

**Způsob přípravy:** Vaření

**Zařazení:** Oběd

**Země:** Česká republika

**Počet porcí:** 4

## Postup:

Špenát spařte vroucí vodou, pak jej nechte okapat, důkladně osušte a nadrobno nasekejte. Ve velké míse smíchejte špenát, petrželku, rozmačkaný stroužek česneku, tvaroh, mouku, vejce, parmazán a muškátový oříšek. Směs podle chuti osolte a opepřete. Ze směsi odebírejte a tvořte kuličky velikosti

vlašského ořechu. Vzniklé noky dejte na 30 minut do lednice. Noky vařte ve vroucí osolené vodě – vždy počkejte, až vyplavou na povrch, a pak ještě 1 minutu povařte. Servírujte posypané parmazánem, zastříknuté olejem, s hnízdem rukoly.