

Špenátový salát s ořechy a nivou

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 2

- čerstvý špenát 150 g
- nasekané vlašské ořechy 1 hrst
- **Dip**
- niva 75 g
- zakysaná smetana 4 lžíce
- trocha čerstvě mletého pepře 1 ks

Doba přípravy: 10 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Bez vaření - např. u salátů

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Špenát zbavíme stonků, omyjeme ho pod tekoucí studenou vodou a dáme do misek. Na špenát nasypeme vlašské ořechy.

Stranou nastrouháme nivu na hrubém struhadle, přidáme zakysanou smetanu, pepř a trochu vody, aby vznikla pasta - jemnější dip.

Na špenát s ořechy naneseeme dip a můžeme podávat.