

Ciasto francuskie ze szpinakiem

Wskazówki

- Czas przygotowania: 20+20 minut
- 13 sztuk
- Wartość odżywcza 1 sztuki: 120 kcal \ B-3 g \ T-8 g \ W-10 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ masło klarowane – 1 łyżeczka (10 g)
- ✓ cebula – 1 sztuka (100 g)
- ✓ czosnek – 2 ząbki (13 g)
- ✓ szpinak, świeży – 1 opakowanie (200 g)
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ sól – do smaku
- ✓ gałka muskatołowa – 1/4 łyżeczki
- ✓ suszone pomidory w oleju – 5 plasterów (40 g)
- ✓ ciasto francuskie – 1 opakowanie (275 g)
- ✓ ser sałatkowy a'la feta – 1/3 opak. (90 g)
- ✓ suszone pomidory z czos. – 1/2 łyżeczki

Przygotowanie

1. Ciasto francuskie podziel na 18 kawałków, ser sałatkowy pokrój w kostkę. Cebulę pokrój drobno, czosnek przeciśnij przez praskę, a szpinak posiekaj.
2. Na patelni rozgrzej masło klarowane lub oliwę, wrzuć cebulę z czosnkiem i lekko zeszklij. Dodaj posiekany szpinak. Dopraw solą, pieprzem, gałką muskatołową. Kiedy szpinak już zwiędnie, dodaj pokrojone suszone pomidory i przesmaż chwilę razem.
3. Na cieście wyłóż zawartość patelni, na każdym kawałku połóż kilka kosteczek sera sałatkowego. Wszystko lekko oprósź pieprzem i suszonymi pomidorami z czosnkiem i bazylią.
4. Piecz w 200C przez 20-22 minuty. Zjedz na ciepło lub zimno

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/ciasto-francuskie-ze-szpinakiem/>