

Szpinak zapiekany z łososiem i serem sałatkowym

Wskazówki

- Czas przygotowania: 25 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 593 kcal \ B-39 g \ T-36 g \ W-18 g \ Bł-12 g

Składniki

- ✓ szpinak, mrożony – 2 opakowania (900 g)
- ✓ ser sałatkowy – 1 opakowanie (270 g)
- ✓ cebula – 1 sztuka (120 g)
- ✓ czosnek – 2 ząbki (10 g)
- ✓ masło klarowane – 1 łyżka (15 g)
- ✓ suszone pomidory z czos. – 1 łyżeczka
- ✓ gałka muskatołowa – 1/3 łyżeczki
- ✓ pieprz – 1/2 łyżeczki
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pomidorki koktajlowe – 1,5 garści (150 g)
- ✓ łosoś wędzony na zimno – 1 opak. (100 g)

Przygotowanie

1. Na patelni rozpuść masło i podsmaż drobno pokrojoną cebulkę. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek oraz szpinak i podsmażaj, aż brykiet się rozpadnie. Dopraw solą, pieprzem, pomidorami suszonymi z czosnkiem i gałką muskatołową.
2. Dodaj połowę sera sałatkowego a'la feta, wymieszaj dokładnie i podsmażaj jeszcze 2-3 minuty. Jeśli będzie taka potrzeba, dopraw do smaku.
3. Szpinak przełóż do naczyń żaroodpornych, na wierzchu ułóż kawałki łososia, ser sałatkowy i przekrojone pomidorki koktajlowe. Piecz w 200C przez 15 minut (góra-dół). Przed podaniem jeszcze delikatnie oprósz pieprzem.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/szpinak-zapiekany-z-lososiem-i-serem-salatkowym/>