

Pide orkiszowe ze szpinakiem i jajkiem

Wskazówki

- Czas przygotowania: 60 minut
- 4 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 525 kcal \ B-24 g \ W-66 g \ T-20 g \ BŁ-6 g

Składniki

- ✓ mąka orkiszowa jasna – 350-400 g
- ✓ drożdże świeże – 20g
- ✓ cukier – 1 łyżeczka
- ✓ ciepła woda – 200 ml
- ✓ sól – 1,5 łyżeczki
- ✓ oliwa – 2 łyżki
- ✓ szpinak mrożony – 450g
- ✓ czosnek – 3 ząbki
- ✓ olej do smażenia – 1 łyżeczka
- ✓ pomidory suszone z czosnk. – do smaku
- ✓ gałka muskatołowa – 2 szczypty
- ✓ pieprz i sól – do smaku
- ✓ ser sałatkowy a'la feta – 1/3 kostki
- ✓ suszone pomidory z oleju – 4 plasterki
- ✓ jajo – 4 sztuki

Przygotowanie

1. Pokruszone drożdże wymieszaj z cukrem i częścią wody. Dodaj do mąki wymieszanej z solą. Dolej oliwę i wodę, a następnie wyrób ciasto. Jeśli będzie taka potrzeba, to dodaj więcej mąki. Przykryj ręcznikiem i odstaw na 15-20 minut.
2. W międzyczasie przygotuj farsz. Na patelni z rozgrzaniem tłuszczem podsmaż przeciśnięty przez praskę czosnek, a następnie dodaj szpinak. Dopraw i co jakiś czas mieszaj. Gdy szpinak będzie już gotowy, dodaj posiekane suszone pomidory.
3. Blachę wyłóż papierem do pieczenia. Stolnicę lub blat posyp mąką, wyjmij wyrośnięte ciasto i podziel je na 4 części. Każdą uformuj w tódeczkę. Wyłóż farsz, dodaj pokrojony ser sałatkowy. Boki posmaruj białkiem jaja.
4. Piecz w 220C (górną-dół) przez 11 minut, blachę wyjmij, wbij jaja i piecz jeszcze ok 6-7 minut.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/pide-orkiszowe-ze-szpinakiem-i-jajkiem/>