



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Zapiekanka z komosą, szpinakiem i suszonymi pomidorami



## Zapiekanka z komosą, szpinakiem i suszonymi pomidorami

★★★★★ (9)

🕒 60 minut

🍴 6 osób

👩🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**230 kcal** / 1 porcję (144 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>159.49 kcal</b> 7.97%	🍗 Białko <b>10.87 g</b> 21.74%	🍞 Węglowod. <b>11.98 g</b> 4.44%	🥑 Tłuszcze <b>8.29 g</b> 11.84%	🌾 Błonnik <b>2.12 g</b> 8.48%	<b>GDA</b> <b>7.97%</b>
---	--------------------------------------	--	---------------------------------------	-------------------------------------	----------------------------

### 👩🍳 Składniki

- Pomidor suszony w oleju - 140g (7 plasterków)
- Quinoa - komosa ryżowa - 90g (1/2 szklanki)
- Szpinak świeży - 100g
- Jaja kurze surowe - 300g (6 sztuk)
- Białko jaja kurzego - 50g (2 sztuki)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 60g (1/4 szklanki)
- Mozzarella - 100g (6 2/3 plasterka)
- Bazylia suszona - 4g (łyżeczka)
- Oregano - 2g (łyżeczka)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Sól biała - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Masło ekstra - 5g (łyżeczka)

### 👩🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Komosę ryżową ugotuj według przepisu na opakowaniu. Pomidory pokrój na kawałki a mozzarellę zetrzyj na tarce.

**KROK 2:** Na patelni rozpuść łyżkę masła i lekko podsmaż ugotowaną kaszę. Następnie dodaj szpinak i smaż do momentu aż zwiędnie. Przypraw oregano i bazylią, dodaj też wyciśnięty ząbek czosnku.

**KROK 3:** Do miski rozbij jaja, dodaj białka, mleko i startą na tarce mozzarellę. Całość dokładnie wymieszaj.

**KROK 4:** Naczynie żaroodporne wyłóż podsmażoną kaszą, dodaj suszone pomidory i wszystko równomiernie przykryj masą jajeczną. Piecz przez ok. 20 minut w piekarniku nagrzanym do 200 stopni.

Smacznego!

