



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Tarta ze szpinakiem



Tarta ze szpinakiem

★★★★★(4)

🕒 60 minut

🍴 6 osób

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

410 kcal / 1 porcję (287 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 143.02 kcal 7.15%	🥩 Białko 5.58 g 11.16%	🍞 Węglowod. 11.70 g 4.33%	🥑 Tłuszcze 8.90 g 12.71%	🌾 Błonnik 1.93 g 7.72%	GDA 7.15%
--	------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	------------------------------	---------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

👨‍🍳 Składniki

- Mąka kukurydziana - 70g (4 2/3 łyżki stołowe)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 105g (7 łyżek stołowych)
- Mąka jaglana - 40g (1/4 szklanki)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Masło ekstra - 90g (18 łyżeczek)
- Woda - 30g (1/4 szklanki)
- Szpinak, mrożony - 750g
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Cebula - 80g (sztućka)
- Śmietanka kremowa 30% - 40g (4 łyżki stołowe)
- Jaja kurze surowe - 150g (3 sztuki)
- Tymianek suszony - 2g (łyżeczka)
- Ser Gouda - 100g (4 plastry)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Przygotuj kruche ciasto: Wszystkie mąki wymieszaj a następnie posiekaj razem z zimnym masłem. W razie potrzeby dodaj 2-3 łyżki zimnej wody i całość dokładnie zagnieć. Uformuj kulę i wstaw do lodówki na ok. 1 godzinę.

KROK 2: Przygotuj nadzienie: Na patelni rozgrzej olej, podsmaż posiekaną cebulę i czosnek. Następnie dodaj mrożony szpinak i poczekaj aż się rozmrozi. Odparuj nadmiar wody, dopraw gałką muszkatołową i sporą ilością soli.

KROK 3: W oddzielnym naczyniu wymieszaj mleko, śmietankę, jaja, starty ser, sól i pieprz.

KROK 4: Schłodzonym ciastem wyłóż formę do tarty i wstaw do nagrzanego piekarnika do 180 stopni na ok. 10 minut. Następnie wyłóż przygotowanym szpinakiem, zalej masą jajeczną i ponownie wstaw do piekarnika na ok. 40 minut.

Smacznego!

- Gałka muszkatołowa mielona - 2.5g (5 szczypt)

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

