

[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 %**

Składniki

- Mąka kukurydziana - 70g (4 $\frac{2}{3}$ łyżki stołowej)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 105g (7 łyżek stołowych)
- Mąka jaglana - 40g ($\frac{1}{4}$ szklanki)
- Sól biała - 0.5g (szczypta)
- Masło ekstra - 90g (18 łyżeczek)
- Woda - 30g ($\frac{1}{4}$ 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)



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!

- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- 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

