



Špenátový závin z listového těsta

Ingredience

listové těsto: 1 ks
listový špenát: 350 g
česnek - stroužky: 3 ks
cibule: 1 ks
vejce: 2 ks
smetana: 50 ml
plátkový sýr: 100 g
strouhaný sýr: 100 g
hladká mouka
olivový olej
sůl
pepř
sezamová semínka

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Méně dietní, ale chutné

Špenát spaříme vroucí vodou a vymačkáme z něj co nejvíce vody. Cibuli si nakrájíme nadrobno a česnek na plátky, čím tenčí, tím lepší. Na pánvi...

Špenátový závin z listového těsta - recept

Špenát spaříme vroucí vodou a vymačkáme z něj co nejvíce vody. Cibuli si nakrájíme nadrobno a česnek na plátky, čím tenčí, tím lepší.

Na pánvi rozpálíme olej, na kterém zpěníme cibuli, přidáme česnek, po minutě špenát a necháme chvíli dusit. Následně zalijeme špenát smetanou, osolíme, opepříme a necháme smetanu zredukovat. Na závěr přimícháme jedno vejce a nastrouhaný sýr, chvíli prohřejeme, aby sýr povolil. Necháme vychladnout.

Troubu přehřejeme na 200 °C a mezím, co špenátová směs chladne, si připravíme těsto. Vál lehce pomoučíme hladkou moukou a listové těsto rozválíme na šířku asi 2 mm. Na něj vyskládáme plátky sýra a rozetřeme vychladlou špenátovou směs. Smotáme, potřeme rozšlehaným vejcem, posypeme sezamovými semínky a dáme **špenátový závin z listového těsta** péct dozlatova asi 25 minut.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí