

# Recepty



## 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