Dip szpinakowy zapiekany w chlebie

Do dipu, poza typowymi warzywami, jakie się podaje, można zaserwować rzodkiewki, pokrojoną w paski czerwoną paprykę, groszek cukrowy i pomidorki koktajlowe.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

105 minut

LICZBA PORCJI:

4 i 1/2 szklanki

SKŁADNIKI:

500 g serka śmietankowego
1 szklanka majonezu
300 g mrożonego szpinaku, rozmrożonego i odciśniętego
125 g sera cheddar, tartego
250 g kasztanów wodnych, posiekanych
5 plasterków bekonu lub chudego boczku, usmażonych i pokruszonych
1 cebula dymka, posiekana
1 łyżeczka koperku
1 ząbek czosnku, posiekany
1/2 łyżeczki soli ziołowej

1/8 łyżeczki pieprzu
1 bochenek (około 0,4 kg) chleba
surowe warzywa

PRZYGOTOWANIE:

1) Utrzeć serek z majonezem. Dodać szpinak, tarty ser, kasztany, bekon, dymkę, koperek, czosnek oraz sól i pieprz.

2) Odkroić z wierzchu chleba kromkę o grubości 3 cm. Wydrążyć dokładnie bochenek, pozostawiając skórkę o grubości nieco ponad 1 cm. Pokroić miękisz w kostkę. Napełnić miseczkę z chleba dipem szpinakowym i przykryć wierzchem. Owinąć grubą folią aluminiową i włożyć do piekarnika.

3) Piec 1 i 1/2 godziny w temperaturze 190°C. Zdjąć folię. Podawać z kostkami chleba i warzywami.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1/4 szklanki dipu zawiera 105 kcal, 7 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 20 mg cholesterolu, 303 mg sodu, 6 g węglowodanów, 1 g błonnika, 6 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock