Klops nadziewany szpinakiem

Klops ten jest wyjątkowo soczysty i lekki, bo dodajemy do niego płatki owsiane i warzywa. Pokrojony w plastry wygląda bardzo apetycznie. Najlepiej go podawać z pieczonymi ziemniakami, cukinią i czerwoną cebulą.

SKALA TRUDNOŚCI:

Trudne

CZAS PRZYGOTOWANIA:

105 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
2 duże cebule, drobno posiekane
6 ząbków czosnku, wyciśniętych
400 g pokrojonych pomidorów z puszki
150 ml wywaru z kurczaka
1 łyżeczka mieszanki suszonych ziół
500 g młodych listków szpinaku
2 łyżki crème fraîche
1/2 łyżeczki świeżo startej gałki muszkatołowej
450 g chudej, mielonej wołowiny
450 g chudej, mielonej wieprzowiny
1 łodyga selera naciowego, posiekana

1 duża marchewka, drobno utarta
50 g płatków owsianych
2 łyżeczki świeżego tymianku, posiekanego
5 łyżek chudego mleka
1 jajko, rozmącone
2 łyżeczki musztardy dijon
sól i pieprz

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać w rondlu oliwę na niezbyt dużym ogniu. Wrzucić cebulę oraz czosnek i smażyć, często mieszając, około 5 minut, aż cebula zmięknie i się przyrumieni.

2) Przełożyć połowę cebuli do dużej miski i odstawić. Do cebuli w rondlu dodać pomidory wraz z sokiem, wywar i mieszankę ziół. Doprawić solą i pieprzem do smaku. Doprowadzić do wrzenia, przykryć i zostawić na maleńkim ogniu, mieszając od czasu do czasu. W tym czasie zająć się przygotowaniem klopsa.

3) Rozgrzać piekarnik do temperatury 180°C. Opłukać szpinak i włożyć do dużego rondla. Przykryć szczelną pokrywką i podgrzewać na dużym ogniu 2–3 minuty, często potrząsając rondlem, aż listki szpinaku się skurczą.

4) Przełożyć szpinak do sita, by odsączyć go z nadmiaru wody. Kiedy ostygnie na tyle, żeby nie parzył, wycisnąć go dłońmi, a następnie posiekać grubo i przełożyć do miski. Dodać crème fraîche, przyprawić połową gałki muszkatołowej, solą i pieprzem.

5) Włożyć wołowinę i wieprzowinę do miski wraz z odłożoną cebulą. Dodać seler naciowy, marchewkę, płatki owsiane, tymianek, mleko, jajko, musztardę oraz resztę gałki muszkatołowej. Doprawić solą i pieprzem do smaku. Starannie wyrobić mięso rękami.

6) Rozłożyć na blacie duży kawałek folii spożywczej. Ułożyć na środku wyrobione mięso. Rozprowadzić je łopatką lub szerokim nożem na prostokąt o wymiarach 23 x 18 cm. Wyłożyć na wierzch warstwę szpinaku, pozostawiając wzdłuż brzegów margines szerokości 1 cm. Ostrożnie zwinąć klops, rozpoczynając od węższego brzegu i pomagając sobie folią. Zalepić końce klopsa i ułożyć go (bez folii) w teflonowej brytfannie.

7) Wstawić brytfannę bez przykrycia na środkową półkę piekarnika. Piec 45 minut, następnie wyjąć i posmarować odrobiną sosu pomidorowego. Wstawić znowu do piekarnika i piec jeszcze 5 minut, by sos zastygł i nieco się zarumienił. Jeśli chcemy sprawdzić, czy klops jest dobrze upieczony, musimy wbić w niego szpikulec i wyciągnąć po kilku sekundach, a następnie lekko dotknąć – powinien być bardzo gorący.

8) Kiedy klops jest już gotowy, wyjąć go z piekarnika, przykryć luźno folią spożywczą i odstawić na 10 minut. Pokroić na plastry i podawać z resztą sosu pomidorowego.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 340 kcal, 40 g białka, 14 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 19 g węglowodanów (w tym 11 g cukrów), 5 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock