Pasztet szpinakowy z serem, papryką i porami

Witamina C, której jest bardzo dużo w papryce, ułatwia organizmowi wchłanianie żelaza zawartego w szpinaku. Kwas foliowy – jeden ze składników papryki i porów – wzmaga produkcję czerwonych krwinek.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

100 minut

LICZBA PORCJI:

12

SKŁADNIKI:

1 łyżka oliwy z oliwek
2 pory pokrojone w plasterki
2 posiekane ząbki czosnku
500 g szpinaku
1 szklanka pełnotłustego mleka
2 średnie czerwone papryki pokrojone w małe kawałki
1 i 1/2 łyżeczki soli
1 łyżeczka curry
3/4 łyżeczki czarnego pieprzu
100 g półtłustego tartego sera mozzarella

5 dużych jajek

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać piekarnik do temperatury 180°C. Średnią brytfannę lekko pokryć olejem w sprayu. Spód brytfanny wyłożyć papierem pergaminowym. Papier także spryskać olejem.

2) Na dużej głębokiej patelni na średnim ogniu rozgrzać oliwę. Wrzucić pory i czosnek. Smażyć 7 minut, aż pory zmiękną. Przełożyć do dużego naczynia.

3) Szpinak umyć, ale nie suszyć. Zblanszować w przykrytym rondelku na małym ogniu, podgrzewając 2 minuty. Przełożyć do naczynia, w którym znajdują się pory z czosnkiem.

4) Pory i szpinak przełożyć do pojemnika robota kuchennego. Dolać 1/4 szklanki mleka. Zmiksować na gładko. Masę przełożyć z powrotem do naczynia. Dodać paprykę, sól, curry, pieprz i ser.

5) W mniejszym naczyniu lekko ubić jajka z resztą mleka. Wymieszać z masą z porów i szpinaku. Nałożyć do przygotowanej brytfanny. Brytfannę umieścić w większym naczyniu do pieczenia (np. w dużej brytfannie), napełnionym do połowy gorącą wodą.

6) Piec godzinę. Wyjąć brytfannę z kąpieli wodnej, poczekać, aż zupełnie ostygnie. Wstawić do lodówki.

7) Wyjąć pasztet na półmisek i zdjąć papier, kiedy będziemy mieli zamiar go podać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 102 kcal, 7 g białka, 7 g węglowodanów, 6 g tłuszczów, 2 g NNKT, 97 mg cholesterolu, 2 g błonnika, 361 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock