

Włoska zapiekanka ze szpinakiem

Witaminy A i C oraz kwas foliowy znajdujące się w szpinaku korzystnie działają na serce. Ser, ryż i por zapewniają wspaniały smak i przyjemną konsystencję.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

50 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

1 łyżka oliwy z oliwek
2 pory, tylko białe części, cienko pokrojone
tłuszcz w spreju, do smażenia
250 g mrożonego siekanego szpinaku, rozmrożonego i odciśniętego
100 g długoziarnistego białego ryżu, ugotowanego
3 duże jajka
85 g parmezanu, startego
1/2 łyżeczki suszonego majeranku
1/2 łyżeczki soli
mielony czarny pieprz

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Nastawić piekarnik na 190°C. Rozgrzać oliwę na patelni. Wrzucić pora, smażyć 8 minut, aż zmięknie. Odstawić.
- 2) Spryskać tłuszczem formę o średnicy 23 cm. Wymieszać w misce pory ze szpinakiem, ryżem, jajkami, 65 g parmezanu, majerankiem, solą i pieprzem. Przełożyć do formy. Wygładzić wierzch i posypać resztą parmezanu.
- 3) Piec zapiekanekę 30 minut, aż się przyrumieni. Pokroić na kawałki. Podawać na ciepło lub na zimno.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 257 kcal, 14 g białka, 11 g tłuszczów, 4 g tłuszczów nasyconych, 27 g węglowodanów, 2 g błonnika, 0,9 g soli