Włoski placek szpinakowy

Jedz szpinak, ponieważ zawiera on kwas foliowy oraz witaminy A i C. Twoje serce zachowa dzięki temu znakomitą formę.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

50 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

1 łyżka oliwy z oliwek
2 pory – tylko białe części, przekrojone wzdłuż na połowy, pokrojone w cienkie plasterki
300 g rozmrożonego szpinaku, odsączonego
1 szklanka białego długoziarnistego ryżu, ugotowanego
3 duże jajka
100 g tartego parmezanu
1/2 łyżeczki suszonego majeranku
1/2 łyżeczki soli
1/4 łyżeczki czarnego pieprzu

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać oliwę na głębokiej teflonowej patelni na średnim

ogniu. Wrzucić pokrojone pory. Smażyć, aż zmiękną, około 8 minut. Odstawić.

2) Rozgrzać piekarnik do temperatury 190°C. Lekko spryskać olejem w sprayu duże szklane naczynie żaroodporne.

3) W oddzielnym naczyniu wymieszać pory, szpinak, ryż, jajka, ¾ szklanki tartego parmezanu, majeranek, sól i pieprz. Wyłożyć do żaroodpornego naczynia, wygładzić wierzch łyżką. Posypać resztą parmezanu.

4) Piec około 30 minut, aż placek będzie gotowy i przyrumieni się. Podawać podzielony na ćwiartki, na gorąco albo w temperaturze pokojowej.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 174 kcal, 11 g białka, 13 g węglowodanów, 9 g tłuszczów, 4 g NNKT, 117 mg cholesterolu, 2 g błonnika, 524 mg sodu

Źródło zdjęcia: Adobe Stock