

Zapiekanka z ziarnami pszenicy i szpinakiem baby

60—70 Min

Przygotowanie

1. Przygotuj ziarna pszenicy zgodnie z instrukcją na opakowaniu. W międzyczasie obierz i drobno pokrój cebulę.
2. Rozgrzej olej na patelni i usmaż cebulę. Następnie przez chwilę smaż orzeszki piniowe i liście szpinaku.
3. Rozgrzej piekarnik do temperatury 200°C.
4. Przypraw smażone warzywa przyprawą Zioła Greckie mieszanka przypraw Kotányi i czarnym pieprzem i poczekaj, aż ostygną.
5. Dodaj jogurt, kwaśną śmietanę, starty ementaler i ziarna pszenicy do ostudzonej mieszanki szpinaku, a następnie przełóż wszystko do natłuszczonej formy do pieczenia.
6. Piecz całość około 20 - 25 minut.

WSKAZÓWKA: Można zabrać kolejnego dnia do pracy.

Składniki - Ilość osób: 4

= Kotányi Produkte

150 g	Ziarna pszenicy
2 szt.	Cebula
4 łyżki	Oliwa z oliwek
80 g	Orzeszki piniowe
300 g	Liście szpinaku, świeże
200 g	Jogurt
50 g	Kwaśna śmietana
30 g	Emmentaler, tarty
30 g	Oliwki czarne
80 g	Pomidorki koktajlowe
200 g	Ser kozi lub mozzarella
1 łyżka	Zioła Greckie mieszanka przypraw
1 szczypta	Pieprz Czarny ziarnisty