

Plăcintă cu spanac și grâu fraged

60—70 Min.

Ingrediente 4 Porții

= Kotányi Produkte

150 g	Grâu fraged
2 bucată	Ceapă
4 lingură	Ulei de măsline
80 g	Semințe de pin
300 g	Frunze de spanac, proaspete
200 g	Iaurt
50 g	Smântână
30 g	Brânză Emmental, rasă
30 g	Măsline
80 g	Roșii de cocktail
200 g	Brânză de capră sau mozzarella
1 plic	Archive: Veggy Classic amestec de asezonare
1 un vârf de cuțit	Piper negru boabe

Pregătire

1. Prepară grâul fraged conform instrucțiunilor de pe ambalaj. Între timp, curăță ceapa de coajă și tai-o în cuburi mici.
2. Încinge uleiul într-o tigaie și prăjește ceapa. Apoi prăjește puțin timp semințele de pin și frunzele de spanac.
3. Preîncălzește cuptorul la 200 °C (356°F).
4. Asezonează legumele prăjite în tigaie cu amestecul Veggy Classic și piper negru și lasă-le să se răcească.
5. Amestecă iaurtul, smântâna, brânză Emmental rasă și grâul fraged în amestecul cu spanac răcit și adaugă într-o tavă de copt unsă.