



Plăcintă cu spanac și grâu fraged

🕒 60–70 Min. 

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.

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 aseasonare
1 un vârf de cuțit	♦ Piper negru boabe

