

Нежная запеканка с пшеном и шпинатом

60—70 Мин.

Способ приготовления

1. Приготовьте пшено в соответствии с инструкциями на упаковке. Очистите и мелко нарежьте кубиками лук.
2. Разогрейте масло в сковороде и обжарьте лук. Затем быстро обжарьте кедровые орехи и листья шпината.
3. Предварительно нагрейте духовку до 200 °C.
4. Добавьте приправу Veggy Classic без добавления соли и черный перец к обжаренным на сковороде овощам и дайте им остыть.
5. Добавьте йогурт, сметану, тертый эмменталь и мягкое пшено в охлажденную смесь со шпинатом и выложите в смазанную маслом форму для выпечки.

Ингредиенты 4 Порции

= Kotányi Produkte

150 г	Мягкое пшено
2 шт.	Лук
4 ст. л.	Оливковое масло
80 г	Кедровые орехи
300 г	Свежие листья шпината
200 г	Йогурт
50 г	Сметана
30 г	Тертый эмменталь
30 г	Оливки
80 г	Помидоры черри
200 г	Козий сыр или моцарелла
1 уп.	Приправа без добавления соли Classic
1 щепотка	Перец черный горошек