



# Запіканка з м'якою пшеницею та шпинатом

⌚ 60–70 хв   

## Приготування

- 1 Приготуйте м'яку пшеницю згідно з інструкціями на упаковці. Тим часом очистіть й дрібно наріжте цибулю.
- 2 У сковороді розігрійте олію й підсмажте цибулю. Потім злегка обсмажте кедрові горіхи та листя шпинату.
- 3 Розігрійте духовку до 200 °С (356 °F).
- 4 Приправте обсмажені овочі томатами з травами та оливками, чорним перцем та сіллю, після чого дайте охолонути.
- 5 Підмішайте йогурт, сметану, тертий сир «Емменталь» і м'яку пшеницю в охолоджену шпинатну суміш та викладіть у змащену форму для випікання.

## Інгредієнти 4 порц.

♦ = Kotányi Produkte

|          |                                |
|----------|--------------------------------|
| 150 г    | М'яка пшениця                  |
| 2 шт.    | Цибуля                         |
| 4 ст. л. | Оливкова олія                  |
| 80 г     | Кедровий горіх                 |
| 300 г    | Листя шпинату, свіжого         |
| 200 г    | Йогурт                         |
| 50 г     | Сметана                        |
| 30 г     | Сир «Емменталь», тертий        |
| 30 г     | Оливки                         |
| 80 г     | Коктейльні помідори            |
| 200 г    | Козячий сир або моцарела       |
| 1 ст. л. | ♦ Томати з травами та оливками |
| 1 щіпка  | ♦ Чорний перець горошок        |
|          | ♦ Сіль морська йодована        |

