



Нежная запеканка с пшеном и шпинатом

⌚ 60—70 Мин. 

Способ приготовления

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

- 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.

