



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów
> Zapiekanek z komosą, szpinakiem i suszonymi pomidorami



Zapiekanek z komosą, szpinakiem i suszonymi pomidorami

★★★★★(7)

60 minut

6 osób

łatwy

Wartości odżywcze

230 kcal / 1 porcję (144 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 159.49 kcal 7.97%	Białko 10.87 g 21.74%	Węglowod. 11.98 g 4.44%	Tłuszcze 8.29 g 11.84%	Błonnik 2.12 g 8.48%	GDA 7.97 %
---	------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Pomidor suszony w oleju - 140g (7 plasterów)
- Quinoa - komosa ryżowa - 90g (½ szklanki)
- Szpinak świeży - 100g
- Jaja kurze surowe - 300g (6 sztuk)
- Białko jaja kurzego - 50g (2 sztuki)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 60g (¼ szklanki)
- Mozzarella - 100g (6 ⅔ plastra)
- Bazylia suszona - 4g (łyżeczka)
- Oregano - 2g (łyżeczka)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Sól biała - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Masło ekstra - 5g (łyżeczka)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Komosę ryżową ugotuj według przepisu na opakowaniu. Pomidory pokrój na kawałki a mozzarellę zetrzyj na tarce.

KROK 2: Na patelni rozpuść łyżkę masła i lekko podsmaż ugotowaną kaszę. Następnie dodaj szpinak i smaź do momentu aż zwiędnie. Przypraw oregano i bazylią, dodaj też wyciśnięty ząbek czosnku.

KROK 3: Do miski rozbij jaja, dodaj białka, mleko i startą na tarce mozzarellę. Całość dokładnie wymieszaj.

KROK 4: Naczynie żaroodporne wyłóż podsmażoną kaszą, dodaj suszone pomidory i wszystko równomiernie przykryj masą jajeczną. Piecz przez ok. 20 minut w piekarniku nagrzanym do 200 stopni.

Smacznego!



Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

