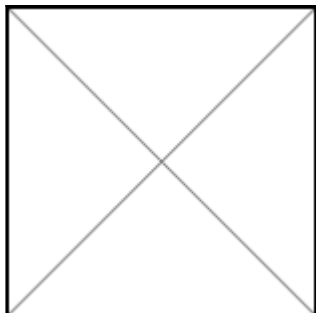




Tekst i zdjęcie: **rafik80** - Srebrny Szef Kuchni (2006)

Szpinak zapiekany

Piec w piekarniku aż lekko się zarumieni.

Sposób przygotowania: pieczone

Składniki:

- szpinak , 20 dag
- cebula, 5 dag
- olej, 1 dag
- ryż , 15 g
- przecier pomidorowy, 5 g
- mleko 2,0 % , 10 dag
- jajka, 1 szt.
- mąka , 3 g
- sól, 1 szczypta
- pieprz, 1 szczypta
- mielona papryka, 1 szt.

Sposób przygotowania:

Przebrany i wypłukany szpinak drobno pokroić. Cebulę drobno pokroić i udusić na tłuszczu. Dodać szpinak i dusić ciągle mieszając. Gdy szpinak jest już gotowy, dodać koncentrat pomidorowy, ryż i przyprawy — wymieszać i poddusić. Następnie przenieść szpinak do ogniotrwałego naczynia, połączyć kefirem lub jogurtem wymieszanym z jajem i mąką, solą, pieprzem i papryką.

