

Listový špenátový koláč



Obtížnost:

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 50min , Porce: 20

2729 kalorií , 13 g cukrů , 161 g tuků , 103 g bílkovin

Autor: Mall

Odkaz: <https://srecepty.cz/listovy-spenatovy-kolac>

Příprava

Listové těsto rozdělíme na poloviny a obě postupně rozválíme na pomoučeném vále. Jednu část těsta vložíme do hlubšího plechu tak, aby po stranách trochu přesahovalo. Špenát umyjeme, odstraníme stonky, nakrájíme, mražený špenát necháme trochu rozmrazit. Špenát, tvaroh a nastrouhaný sýr dáme do mísy. Přidáme na oleji osmaženou cibuli, osolíme, opepříme, ochutíme mletým kmínem a vmícháme tři žloutky. Nakonec vmícháme tuhý sníh ze tří bílků a směs vylijeme na připravené těsto. Přikryjeme druhou částí těsta, okraje k sobě jemně přitiskneme, povrch těsta potřeme rozšlehaným vejcem, posypeme celým kmínem, propíchneme vidličkou a vložíme do vyhřáté trouby. Pečeme deset minut při nejvyšší teplotě, potom teplotu stáhneme na polovinu a upečeme dozlatova.

Ingredience

- ✓ 400 g listového těsta
- ✓ 450 g čerstvého špenátu nebo 150 g špenátového protlaku
- ✓ 250 g jemného tvarohu
- ✓ 1 lžíce nastrouhané Nivy
- ✓ 1 cibule
- ✓ 1 lžíce oleje
- ✓ sůl
- ✓ pepř
- ✓ 1 lžička mletého kmínu
- ✓ 4 vejce
- ✓ celý kmín
- ✓ hladká mouka na vál

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně náročnější, Zelenina, Něco extra, Hlavní chod