

Plněné špalda placky



Obtížnost:     

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 40min , Porce: 6

886 kalorií , 0 g cukrů , 18 g tuků , 40 g bílkovin

Autor: Peta S

Odkaz: <https://srecepty.cz/plnene-spalda-placky>

Příprava

Z mouky, vody a soli vytvoříme těsto, rozdělíme na menší kousky které vyválíme na tloušťku asi 3 mm a dáme na pečící papír péct do předehřáté trouby na 180 stupňů. Pečeme asi 10 minut z jedné strany, otočíme a pečeme ještě dalších 5 minut. Placky vyndáme z trouby a ještě teplé je opatrně na straně nařízneme a nožem uvnitř rozřízneme a vytvoříme tak kapsu, kterou naplníme rajčatovou omáčkou, nivou nebo špenátem a dáme ještě na 5 minut zapéct.

Ingredience

- ✓ 200 g špaldové mouky
- ✓ špetka soli
- ✓ 150 ml vody
- ✓ 1 balení rajčatového protlaku
- ✓ 50 g Nivy nebo i více (možné použití špenátu či jiných pochutin)

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročná, Vegetarián, Hlavní chod

