

# Špenátový koláč



**Obtížnost:** ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 25min , Čas vaření: 50min  
Celkový čas: 1h 15min , Porce: 4

**1737** kalorií , **9 g** cukrů , **118 g** tuků , **44 g** bílkovin

**Autor:** Milena

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

## Příprava

V míse smícháme nasekaný špenát, nastrouhaný sýr, 2 vejce, nasekané ořechy a sůl dle chuti. Těsto rozdělíme na dva díly. Každý díl rozválíme. Formu si vymažeme olejem a vložíme první díl těsta, který upravíme ho tak, aby byly pokryty i okraje. Formu s těstem vyplníme připravenou špenátovou směsí a přikryjeme druhým dílem rozváleného těsta. Nožem nebo vidličkou přitiskneme přiléhající okraje těsta k sobě, aby se spojily. Takto připravený koláč potřeme rozšlehaným vejcem a pečeme v předehřáté troubě při 210 °C 15 minut. Potom zmírníme teplotu na 180 °C a pečeme dalších 30 minut. Podáváme horké.

## Ingredience

- 250 g špenátu
- 150 g tvrdého sýru
- 3 vejce
- 250 g listového těsta
- 50 g vlašských ořechů
- sůl
- olej na vymazání formy

## Kategorie

Výjimečný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročné, Zelenina, Jídlo na každý den, Vegetarián, Předkrm

### ▣ Tip k receptu

Koláč můžeme posypat mandlemi.