

Sýrové kapsy se špenátem a chilli



Obtížnost:

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 4

2012 kalorií , 12 g cukrů , 22 g tuků , 66 g bílkovin

Autor: bookmen

Odkaz: <https://srecepty.cz/syrove-kapsy-se-spenatem-a-chilli>

Příprava

Z mouky se solí, vody, octa a trochy oleje uhněteme těsto, které necháme 20 minut odpočinout v přehřáté nádobě. Špenát očistíme, obereme a necháme tři minuty spařit ve vroucí vodě. Můžeme místo čerstvého špenátu použít mražený listový. Housku namočíme, cibuli oloupeme a nakrájíme nadrobno. Sýr nakrájíme rovněž na malé kostičky. Lusk chilli zbavíme jader a posekáme nadrobno. Okapaný špenát posekáme, smísíme s namočenou a vymačkanou houskou cibulí a sýrovými kostičkami, chilli papričkou, petrželí, vejci a kořením. Těsto vyválíme na sílu 3 mm a rozdělíme na čtverce asi 15 x 15 cm. Naplníme špenátovou nádivkou a dobře spojíme okraje. Povaříme asi 10 minut ve vývaru, necháme okapat a namočíme v rozpuštěném másle. Ozdobíme dozlatova osmahnutými cibulovými prstýnkami.



Ingredience

- ✓ 400 g hladké mouky
- ✓ 125 ml vlažné vody
- ✓ 250 g listového špenátu
- ✓ 1 houska
- ✓ 1 Camembert
- ✓ 1 chilli paprička
- ✓ 1 hrst petrželové natě
- ✓ 2 vejce
- ✓ 100 g cibule
- ✓ špetka muškátového ořechu
- ✓ 1 l zeleninového vývaru

Kategorie

Obyčejný den, Vegetariánská, Celoročně, Mléčné výrobky a vejce , Zelenina