

Rolada szpinakowa

Przepis zaproponowany przez Gdziebylca: [bialagwiazda1906](#), dnia 25 Lipca 2013r. o 19:55

Tagi: Szpinak, rolada, łosoś, jajka

Rodzaj dania:przekąski

Rodzaj kuchni: europejska

Rodzaj mięsa: inne

Składniki przepisu

Nazwa	Ilość	Miara	Kategoria produktu
łosoś wędzony	150	g	ryby i owoce morza
jajo kurze	4	szt.	nabiał
szpinak mrożony	450	g	warzywa
jogurt naturalny 0%	4	łyżka	nabiał
skórka cytrynowa świeża	1	łyżka	owoce
masło	2	łyżka	nabiał
twaróg chudy	200	g	nabiał
sok z cytryny	1	łyżka	owoce
koper świeży	4	łyżka	przyprawy i zioła
sól	2	łyżka	przyprawy i zioła
pieprz czarny mielony	2	łyżka	przyprawy i zioła

Opis

Szpinak podduścić na maśle. Odcedzić. Wymieszać z żółtkami i pianą z białek. Doprawić pieprzem i solą. Rozsmarować na blaszce wyścielonej papierem do pieczenia. Trzymać w piekarniku 15 minut w temperaturze 200 stopni. Ostudzić. Ser wymieszać z koperkiem. Doprawić solą i sokiem z cytryny. Rozsmarować na "szpinakowym" cieście. Na wierzch położyć łososia. Zrolować i zawinąć w folię spożywczą. Wstawić na 2 godziny do lodówki.



Dla ilu osób: 3
 Danie dietetyczne: nie
 Poziom skomplikowania: średnio skomplikowane
 Czas przygotowywania: 0godz. 0min.
 Cana:
 Liczba kalorii: