



Suflet ze szpinakiem

przepisy.pl



 60 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- liście szpinaku - 500 gramów
- Menu ze Smakiem Sos pieczarkowy z cebulką Knorr** - 1 opakowanie
- miękki ser kozi - 200 gramów
- szalotka - 1 sztuka
- mleko - 250 mililitrów
- ząbek czosnku - 2 sztuki
- jajka - 4 sztuki
- starty parmezan - 50 gramów
- mała papryczka chilli - 1 sztuka
- mąka pszenna - 40 gramów
- margaryna - 50 gramów
- oliwa z oliwek - 60 mililitrów
- woda - 150 mililitrów
- śmietana - 150 mililitrów

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

Sposób przygotowania:

1. Szpinak umyj, osusz i oderwij końcówki. Czosnek i chilli posiekaj, szalotkę pokrój w drobną kostkę. W garnku rozgrzej łyżkę oliwy, podsmaż czosnek oraz chilli, dorzuć szalotkę i delikatnie przesmaż - tak, aby składniki nie zmieniły koloru. Następnie dodaj szpinak i przesmaż całość. Dopraw szpinak do smaku odrobiną soli, jeśli uznasz, że jest to konieczne. Następnie przestudź szpinak, odciśnij go z nadmiaru soku i dokładnie posiekaj.
2. W drugim garnku rozgrzej resztę oliwy, wrzuć na nią mąkę i chwilę przesmaż - tak, aby nie zmieniła koloru. Następnie, cały czas mieszając, wlewaj mleko. Doprowadź do wrzenia i gotuj, nieustannie mieszając - do momentu, gdy sos zgęstnieje. Powstały sos połącz z masą szpinakową i dodaj pokruszony ser kozi oraz starty parmezan.
3. Jajka rozbij, oddziel białka od żółtek. Z białek ubij pianę, dodaj ją do wcześniej przygotowanej masy i delikatnie wymieszaj, aby nie zniszczyć struktury białka.
4. Ciasto umieść w foremkach lub filiżankach wysmarowanych margaryną.
5. Przygotuj Sos pieczarkowy z cebulką Knorr, wymieszaj z 150 mililitrami śmietany i 150 mililitrami wody. Następnie gotuj trzy minuty.
6. Suflety piecz w nagrzanym do 200°C piekarniku przez około 15 minut. W czasie pieczenia nie otwieraj piekarnika. Serwij je bezpośrednio po przygotowaniu, na sosie pieczarkowym.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl