

Špenátový quiche

Počet porcií: 6

Čas prípravy: 45 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Na prípravu cesta zmiešajte 250 g múky s ½ lyžičky soli. Do múky pridajte 1 žltok, 125 g Hery v malých kúskoch a 3 lyžice studenej vody a miešajte metličkou alebo ručným mixérom, kým nevznikne drobivé cesto. Cesto mieste rukami, kým sa z neho nevytvorí jednotná zmes, ktorá sa zabalí do fólie a nechá sa 30 minút odstáť na chladnom mieste.

Medzitým uvarte 4 vajcia asi 6 minút. Vajcia ochladte a ošúpte. Nakrájajte nahrubo 500 g špenátu listového (čerstvý alebo zmrazený, nechať rozmraziť) a krátko poduste v 1 lyžici Hery, ochuťte muškátovým orieškom, soľou a korením. Nastrúhajte nahrubo 2 cukety. Otrhajte lístky bazalky a nakrájajte ich alebo nasekajte na jemné pásiky. Zmiešajte 50 g syra s 250 ml smotany a so 4 vajčkami, osolte a okoreňte. Zmiešajte zeleninu s touto vajčkovou zmesou.

Rúru predhrejte na 200 °C (teplovzdušnú rúru: 180 °C). Cesto rozvaľkajte na doske s trochou múky.

Vložte cesto do vymastenej formy a vytvarujte okraj 4 – 5 cm. Cesto na niekoľkých miestach prepichnete vidličkou. Varené vajčka položte na cesto a na ne dajte špenátovú zmes. Špenátový quiche sa pečie asi 1 hodinu 15 minút v predhriatej rúre, prípadne sa na posledných 30 minút zakryje alobalovou fóliou.

Ingrediencie

- **Bezlepková múka Nomix 500 g** - 250 g
- **DŽIUGAS strúhaný 100 g, 12 mesiacov** - 50 g
- **Cuketa** - 300 g
- **Muškatový orech celý** - 0.5 g
- **Bazalka čerstvá** - 5 g
- **Vajcia** - 400 g
- **Mleté čierne korenie** - 3 g
- **Smotana na šľahanie** - 250 g
- **Žítok** - 28 g
- **Špenát zmrazený** - 500 g
- **Jedlá soľ** - 3 g
- **Hera original 250 g** - 137 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

