

Zapiekana kasza z serem i szpinakiem



Składniki:

Składniki dla 2 osób:

- ☐ 1 szklanka ugotowanej kaszy jaglanej marki BEZGLUTEN
- ☐ 1-2 łyżki masła klarowanego lub zwykłego
- ☐ 100g szpinaku baby (ok. 2-3 duże garście liści)
- ☐ 2 ząbki czosnku
- ☐ Sól do smaku
- ☐ Pieprz BEZGLUTEN o smaku
- ☐ 4 plastry dozwolonego sera żółtego

Przygotowanie

Czosnek obieramy, szpinak dokładnie płuczemy w misce i odsączamy z nadmiaru wody. Oba składniki zapiekanki wrzucamy na rozgrzaną patelnię z masłem i smażymy do momentu, aż szpinak zmięknie (ok. 3 minuty). Dodajemy kaszę, pokrojony w kostkę żółty ser i wyjmujemy czosnek. Całość doprawiamy solą i pieprzem i mieszamy ze sobą. Tak przygotowaną masę przekładamy do formy na tartaletkę lub do form na babeczki, a następnie wkładamy do nagrzanego piekarnika (180 stopni) na ok. 10 minut.

Prezentowana zapiekanka ma jedynie aromat czosnku, przez co idealnie nadaje się dla dzieci. W wersji dla dorosłych czosnek możemy posiekać i dodać bezpośrednio do potrawy. Nie masz czasu na pieczenie? Tę potrawę możesz zjeść także bezpośrednio z patelni! Jeśli możesz jeść jajko, dodaj do środka zapiekanki 1 sztukę lub wykorzystaj zamiennik jajka BEZGLUTEN.