

# Spanac cu cas la cuptor



Astazi aveam pregatita o alta reteta pentru voi dar cum s-a intunecat brusc si a inceput sa ploua m-am gandit ca o reteta care sa includa cuptorul ar fi binevenita, asa ca v-am pregatit o **mancare vegetariana**, un spanac cu cas la cuptor ☺

O budinca de spanac cu branza, satioasa si gustoasa!!

Iar daca aveti mai mult spanac si nu stiti ce sa faceti cu el, incercati reteta noastra preferata: **Spanac cu lapte**, pe care sunt sigura ca il veti face si reface de mai multe ori!!! Atat e de bun! :))

Mai ales cu niste oua ochiuri mai speciale (vedeti in postarea cu pricina despre ce e vorba ☺ ).

## Ingrediente:

- 250-300 g spanac fierb, congelat (sau 500 g spanac proaspăt)
- 300 g cas, scurs foarte bine
- 3 legaturi ceapa verde sau o ceapa mare, uscata
- 2 legaturi marar
- 2 felii paine (mai groase)
- un ou mare
- o lingura faina
- sare după gust
- 50 g unt pentru uns tava
- 1 ou batut, sare și ulei (1 lingurita) pentru crusta

Sfat: Spanacul ar putea fi înlocuit cu 4 legaturi loboda, urzici, măcris ori stevie. Zic „ar putea”, pentru că nu am testat încă varianta asta dar sigur ar ieși bine! ☺

A ieșit ca un drob!!! Minunat!



## Mod de preparare:

Opariti mai intai spanacul, daca e proaspat; daca aveti spanac congelat, doar cantariti-l (se decongeleaza si se lasa sa se scurga bine....eventual stoarceti-l putin intre palme).

Tocati-l apoi, nu foarte marunt, si amestecati-l cu ceapa taiata marunt, mararul tocata fin, painea inmisiata in lapte si faina. Adaugati oul intreg si sare dupa gust si amestecati totul foarte bine.

Ungeti cu unt un vas de yena, sau orice fel de vas care intra la cuptor, si turnati in el compozitia.

Nivelati si turnati deasupra oul batut cu sare si putin ulei. Dati la cuptor, la foc potrivit (180 grade C) pentru 25-30 de minute.

Budinca de spanac se serveste calda sau rece, taiata in bucati potrivite:



Laura  
Succo



E la fel de buna ☺