

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 fiert, congelat (sau 500 g spanac proaspat)
- 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 dupa gust
- 50 g unt pentru uns tava
- 1 ou batut, sare si ulei (1 lingurita) pentru crusta

Sfat: Spanacul ar putea fi inlocuit cu 4 legaturi loboda, urzici, macris ori stevie. Zic „ar putea”, pentru ca nu am testat inca varianta asta dar sigur ar iesi bine! ☐

A iesit 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 tocat fin, painea inmuata 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:





E la fel de buna ☐