



Zapiekanka z ziemniaków i topinamburu z żółtnicą

 Nikita

Polecane na: [danie główne](#), [jednogarnkowe](#), [lunchbox](#), [zapiekanki](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 60 min

 1 porcja

Składniki:

ziemniaki średnie - 5-6 szt.

topinambur - 8-10 szt.

żółtnica - 2 garść

szpinak nowozelandzki lub zwykły -
- garść

por jasne części - 150 g

czosnek - 2 ząbek

cebula - 1 szt.

Sos: -

śmietanka 30% - 150 ml

bulin warzywny - 350 ml

sok z cytryny - 2 łyżeczka

sól - - do smaku

pieprz - 1/2 łyżeczka

skrobia z tapioki - 1 łyżka

gałka muskatołowa starta - 1/4
łyżeczka

ser cheddar starty - 50 g

słonecznik - 6-7 łyżka

masło klarowane - 1 łyżka

Dodatkowe info:

Żółtlica drobnokwiatowa pochodzi z Ameryki Południowej, dziko rośnie w Andach, uważana za roślinę jadalną, ceniona za lecznicze działanie. Do Europy trafiła w XVIII stuleciu jako eksponat ogrodów botanicznych.

Obecnie powszechnie występuje w ogrodach i na nieużytkach. Choć jest uważana za uciążliwy chwast, posiada cenne właściwości zdrowotne i odżywcze.

Ziele żółtnicy razem z kwiatami jest bogate w białko, witaminę C oraz liczne związki mineralne w tym znaczne ilości potasu, krzemu, wapnia, fosforu i magnezu, zawiera także beta karoteny, flawonoidy, garbniki i polifenole.

Właściwości żółtnicy: działa żółciopędnie i żółciotwórczo, pobudza wydalanie złożeń żółciowych, pobudza procesy detoksykacji i oczyszczania jelit, reguluje wypróżnienia.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ziemniaki i topinambur obrać. Żółtnicę i szpinak opłukać i osuszyć.

KROK 2: Topinambur i ziemniaki pokroić w plasterki o grubości 3-4 mm.

KROK 3: W garnku zagotować wodę, lekko ją osolić. Na wrzącą wodę wrzucić pokrojone ziemniaki, gotować około 10-12 minut, wyjąć łyżką cedzakową, a na wrzątek wrzucić topinambur. Gotować około 8-10 minut. Odcedzić.

KROK 4: Cebulę, pora i czosnek drobno posiekać.

KROK 5: Na patelni rozgrzać masło klarowane, wrzucić cebulę, pora i czosnek. Podsmażyć 3 minuty, a następnie wrzucić szpinak i posiekaną żółtnicę. Podsmażyć razem jeszcze 2 minuty.

KROK 6: W naczyniu do zapiekania wysmarowanym masłem klarowanym ułożyć warstwę ziemniaków (połowę).

KROK 7: Na nich ułożyć połowę szpinaku z żółtnicą porem, czosnkiem i cebulą.

KROK 8: Następnie ułożyć topinambur.

KROK 9: Na topinamburze wyłożyć resztę zieleniny.

KROK 10: Następnie wyłożyć resztę ziemniaków.

KROK 11: Z podanych składników ugotować sos.

KROK 12: Sosem połączyć warzywa. Posypać po wierzchu słonecznikiem.

KROK 13: Wstawić do piekarnika nagrzanego do 200 stopni.

KROK 14: Piec przez 25-30 minut.