



Zielony placek zapiekany

 dorotaR

Polecane na: [zapiekanki](#)

Kuchnia (region): [arabska](#), [polska](#)

Warto wiedzieć:

 0 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

szpinak - 300 g

botwinka - 1 pęczek

szczaw siekany konserwowy - 1 słoik

twaróg - 250 g

jaja - 3 szt.

czosnek ząbki - 3 szt.

sól - do smaku

pieprz - do smaku

gałka muskatołowa - do smaku

tymianek - do smaku

oliwa - trochę

Dodatkowe info:

Zielony placek zapiekany to pyszny pomysł na dietetyczny lunch, obiad czy kolację. Szybko się go przygotowuje. Jest bardzo smaczny.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Szpinak płuczemy dokładnie i odsączamy, siekamy grubo. Do przepisu potrzebujemy same liście botwinki bez buraków. Łodygi botwinki siekamy drobno, liście grubiej.

Na patelni rozgrzewamy oliwę, przez minutę podsmażamy na niej szpinak i botwinke aż stracą objętość.

Twaróg rozrabiamy z jajkami, mieszamy z zieleniną i szczawiem, doprawiamy do smaku.

Przelewamy do posmarowanej oliwą formy żaroodpornej. Pieczemy 40 min w 200 st.