Teresa



PLATS PRINCIPALS · VEGÀ

Panadons d'espinacs

30min · 4 racions · 262 kcal

Ingredients

- **500 g** d'espinacs (poden ser congelats)
- Pasta filo o cercles de fer crestes
- Un all
- Panses i pinyons
- Sal i oli d'oliva
- Llavors per decorar (opcional)

PER RACIÓ

Proteïnes	8,8 g
Greixos	4,9 g
Hidrats	48 g
Fibra	4,8 g

Elaboració

1. Daurar un all en una mica d'oli d'oliva i retirar-lo
2. Afegir els espinacs nets, una mica de sal, remenar bé i tapar
3. Coure uns 5 minuts a foc suau
4. Destapar i fer coure una mica més fins que quedin ben eixuts
5. Deixar refredar una mica
6. Preparar la pasta filo untant un full amb una mica d'oli d'oliva (o mantega fosa o llet)
7. Plegar el full per la meitat i omplir-lo amb espinacs, en un extrem del rectangle
8. Posar pinyons i panses al gust i tancar el paquet
9. Posar els panadons en una safata de forn, pintar amb una mica d'oli i decorar amb llavors
10. Coure al forn preescalfat estàtic a 180 °C, calor de dalt i de baix uns 30 minuts, fins que estiguin ben daurats

RECOMANACIONS

La pasta filo és delicada de treballar. També es poden fer servir cercles de fer crestes.

Fet amb CookNest