Teresa



PLATS PRINCIPALS · VEGETARIÀ

Canyes d'espinacs i mató

30min · 4 racions · 534 kcal

Ingredients

- Una placa de pasta de full rectangular
- **250 g** d'espinacs
- **150 g** de mató
- Un ou
- **50 gr** de formatge ratllat o de feta
- All
- Un polsim de nou moscada
- Oli, sal i pebre, el necessari

PER RACIÓ

Proteïnes	**16 g**
Greixos	**38 g**
Hidrats	**33 g**
Fibra	**2,6 g**

Elaboració

1. Daurar un all en una mica d'oli i retirar-lo
2. Afegir els espinacs nets, una mica de sal, remenar i tapar
3. Destapar i deixar coure uns 5 minuts fins que quedin ben eixuts
4. Deixar refredar una mica i afegir el mató
5. Incorporar l'ou, un polsim de sal, pebre i nou moscada
6. Al final, afegir el formatge ratllat o el formatge feta
7. Si queda líquid, afegir una mica de pa ratllat
8. Tallar la placa en 4 parts o tires
9. Omplir cada rectangle
10. Pintar els extrems amb aigua i enrotllar-los formant una canya (cilindre)
11. Col·locar les 4 canyes en una placa de forn amb paper i tallar-les per la meitat
12. Pintar amb ou batut o llet i cobrir amb llavors o ametlla, al gust
13. Coure a la part mitja-baixa del forn, preescalfat a 200 °C, calor de dalt i baix, estàtic, uns 25-30 minuts

14 Consumir tebi o fred

RECOMANACIONS

Boníssim com a primer plat o sopar informal.

Fet amb CookNest



Totes les receptes de Teresa

cooknest.app/@receptesexpress · Instagram @receptesexpress