

# Quiche ze szpinakiem



**Trudność:** ◻◻◻◻◻

Czas przygotowania: 40min , Czas

gotowania: 35min

Całkowity czas: 1g 15min , Porcja: 4

**1976** Kalorii , **8 g** Cukrów , **101 g** Tłuszczu ,  
**43 g** Białek

**Autor:** Redaktor

**Link:** <https://srecepty.pl/quiche-ze-szpinakiem>

## Przygotowanie

Mąkę razową, białą, sól, masło i wodę zmiksuj i zagnieć ciasto. Uformuj z ciasta kulę, lekko ją spłaszcz, zwiń w folię spożywczą i włóż do lodówki na około 30 minut. Piekarnik podgrzej do temperatury 200°C. Szpinak grubo posiekaj i podsmaż kilka minut na patelni na oliwie. Dopraw czosnkiem solą i pieprzem. Formę wysmaruj tłuszczem (masłem) i wylep ciastem. Piecz około 7 minut. Nałóż nadzienie szpinakowe na ciasto. Posyp pokruszonym serem feta oraz obłóż pomidorkami i oliwkami. Na koniec zalaj masą jajeczną (jajkami roztrzepanymi z mlekiem). Piecz około 25 minut na środkowym poziomie piekarnika.

## Składniki

- ciasto: 80 g mąki pszennej (razowej)
- 160 g mąki pszennej (białej)
- 1 łyżeczka soli
- 50 g masła
- 1/2 szklanki woda
- masło (do wysmarowania formy)
- wierzch: 200 g szpinaku
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 2 ząbek czosnku
- sól
- pieprz
- 2 jajka
- 1 szklanka mleka
- 200 g seru feta
- 80 g czarnych oliwek
- 250 g pomidorków cherry

## Kategorie

Całoroczne, Wegetarian, Dania główne,  
Przekąska

