

Špenátový koláč z celozrnné mouky

(1 porce = 1/8 = 950kJ)

Ingredience těsta:

200g celozrnné mouky, kelímek bílého jogurtu (150g), 3-5 lžic olivového oleje (podle konzistence těsta), špetka soli

Ingredience náplně:

4-5 hrstí listového špenátu, 3 stroužky česneku, sýr cottage 500g (2 kelímky), 2 vejce, 100ml mléka, sůl, pepř, muškátový oříšek a bylinky na dochucení

Postup:

Z ingrediencí vypracujeme tužší těsto, které necháme ve folii cca 1h odležet v chladničce. Mezitím lehce spaříme špenát (jen prolít horkou vodou a hned scedit), dále smícháme cottage s česnekem, kořením a bylinkami a přidáme ke špenátu. Z těsta vyválíme cca 1cm hrubý plát, kterým vyložíme olejem vymazanou formu s vyšším okrajem, přebytek těsta odkrojíme a těsto na dně formy propícháme vidličkou. Na těsto klademe špenátovou směs se sýrem a nakonec přelijeme rozšlehaným vejcem v trošce mléka. Koláč dáme péct do trouby při 180 °C na cca 40 minut.

