

Σουφλέ σπανακόπιτα



Καταπληκτικό σουφλέ σπανακι που θα λατρέψεις. Απλό, εύκολο και γρήγορο. Μπορείς να το φτιάξεις όποια στιγμή θέλεις και να κάνεις καταπληκτικές παραλλαγές. Σήμερα εμείς θα σου δείξουμε μια φανταστική συνταγή που σίγουρα θα δοκιμάσεις. Πάμε να την δούμε.

Υλικά:

1 κιλό σπανάκι
1 φρέσκο κρεμμύδι
9 αυγά ΑΥΓΟΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ
100γρ βούτυρο
½ λίτρο γάλα
200γρ καλαμποκάλευρο ΑΦΟΙ ΚΕΡΑΜΑΡΗ MANNA
αλάτι Ιμαλαίων Saltic
πιπέρι ΜΠΑΧΑΡ
μπαχάρι ΜΠΑΧΑΡ

Εκτέλεση:

Σε μία κατσαρόλα ρίχνεις το βούτυρο και το φρέσκο κρεμμυδάκι για να σωταριστεί. Ρίχνεις το σπανάκι και λίγο αλάτι. Βουτυρώνεις το πυρέξ. Ρίχνεις μία στρώση καλαμποκάλευρο στο πυρέξ, να καλύψει το πάτο και να είναι 0,5 εκατοστό. Ρίχνεις λίγο αλάτι, πιπέρι και ραντίζεις με λίγο νερό. Σε ένα μπολ χτυπάς τα 4 αυγά και ρίχνεις το γάλα. Βάζεις το σπανάκι σε ένα μπολ (το στραγγίζεις ελαφρώς), βάζεις λίγο μπαχάρι, φρεσκοτριμμένο

πιπέρι και λίγο ξύσμα από λεμόνι. Τρίβεις μέσα το τυρί, ανακατεύεις και απλώνεις στο πυρέξ πάνω από τη στρώση του καλαμποκάλευρου. Από πάνω ρίχνεις τα αυγά με το γάλα. Από πάνω σπας τα υπόλοιπα 6 αυγά. Ψήνεις για 20 λεπτά στους 180 βαθμούς.



INFO:

- Οι βασικότερες εποχές, όπου μπορείτε να είστε σίγουροι για την φρεσκάδα του είναι η άνοιξη (από Μάρτιο έως Μάιο) και το φθινόπωρο (από Σεπτέμβριο έως Νοέμβριο).
- Το σπανάκι έκανε την εμφάνισή του 700μ.Χ., όταν ο βασιλιάς του Νεπάλ δώρισε στον αυτοκράτορα της Κίνας τα πράσινα και νόστιμα αυτά φύλλα.
- Το σπανάκι μπορεί να καταναλωθεί ωμό, βρασμένο, ως συνοδευτικό φαγητών ή ακόμη και ως κυρίως πιάτο.



bletsas^{sr}
Ευτύχης Μηδέτσας



bletsas^{sr}
Ευτύχης Μηδέτσας