

Jáhlovo-špenátový nákyp



Typ receptu
Bezlepkový
Vegetariánský



Náročnost
Středně obtížná



Doba přípravy
70 minut



Množství
5 porcí

Ingredience:

- 150 g jahel Bioharmonie
- slunečnicový olej na pečení a smažení Biolinie
- 300 ml vody
- sůl Biosal
- 1 cibule
- 250 g čerstvého nasekaného nebo mraženého špenátu
- 3 vejce
- 200 ml mléka
- ½ lžičky sušeného tymiánu Sonnentor
- čerstvá pažitka
- sýr dle vlastní chuti (uzený, kozí,...)

Postup:

Jáhly zalijte vodou, osolte a vařte asi 25 minut na mírném ohni pod poklicí, dokud se všechna voda nevsákne. Mezitím si v mléce rozšlehejte vejce, přidejte tymián, pažitku a dochuťte solí. Špenát připravte na cibulce. Uvařené jáhly smíchejte se špenátem a rozdělte do 5 malých zapékacích misek vymazaných olejem. Směs lehce vtlačte dovnitř. Zalijte rozšlehaným vejcem a opět lehce vtlačte dovnitř lžičkou tak, aby byla celá směs zakrytá vejcem. Vršek nakonec posypte sýrem dle své chuti a dejte zapéct na 190 °C asi 25 minut. Podávejte teplé, se zeleninovým salátem jako lehkou večeři.