

Mini tortilly plněné sýrem a špenátem



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 25min , Porce: 2

1819 kalorií , **24 g** cukrů , **25 g** tuků , **71 g** bílkovin

Autor: Peta S

Odkaz: <https://srecepty.cz/mini-tortilly-plnene-syrem-a-spenatem>

Příprava

Nejprve si uvaříme špenát a to tak, že si na trošce oleje necháme zesklovatět cibulku, přidáme špenát a po chvíli vaření i česnek. 4 minitortilly si položíme na plech vyložený pečicím papírem, na něj lžící nandáme a rozetřeme uvařený špenát do vrstvy asi 0,5 cm. Na špenátem pomazanou tortillu nasypeme nastrouhaný eidam, přiklopíme další tortillou a dáme péci na 10 minut (cca 180°C).

Tip k receptu

Pokud zvolíte kukuřičné minitortilly celý pokrm se úplně změní kukuřičnou chutí a také vyšší křupavostí kukuřičného těsta.

Ingredience

- 8 ks minitortil (kukuřičných)
- 200 g špenátu
- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- kapka olivového oleje
- 100 g Eidamu

Kategorie

Obyčejný den, Mexická, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Něco extra, Předkrm

