



Мафины из шпината и лисичек с тофу в слоеном тесте



Ингредиенты

° Шпинат замороженный	300 г
° Лук репчатый	2 шт.
° Орегано (сушеный)	1/3 ч. л.
° Масло растительное	по вкусу
° Тесто слоеное постное	400 г
° Лисички свежемороженые	300 г
° Соль	по вкусу
° Тофу	120 г

Способ приготовления:



40 мин



4 порции



140 ккал

1. Тесто разморозьте и нарежьте на квадраты со стороной 10 см.

2. Репчатый лук и лисички мелко нашинкуйте и обжарьте на растительном масле. Затем добавьте размороженный шпинат, соль, орегано и тушите все вместе 5-7 минут.

3. Тофу нарежьте кубиками и добавьте в сковороду в самом конце приготовления начинки.

4. Разогрейте духовку до 200°C. Формочки для мафинов смажьте растительным маслом и распределите тесто так, чтобы остались края. Внутрь уложите начинку и закройте мафины сверху.

5. Запекайте мафины 25 минут, подавайте теплыми. Прекрасным дополнением будет брусничный или клюквенный соус.

Совет

Если вы используете конвекционную духовку, уменьшите немного температуру или время приготовления.

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>