



## Овощной штрудель с брынзой



### Ингредиенты

◦ Зеленая фасоль тонкая резаная	1/4 упаковки (100г)
◦ Цветная капуста	1/4 упаковки (100г)
◦ Капуста брокколи	1/4 упаковки (100г)
◦ Зеленый горошек	1/4 упаковки (100г)
◦ Картофель	2 шт.
◦ Лук репчатый	1 шт.
◦ Сыр пармезан	50 г
◦ Яйцо куриное	1 шт.
◦ Брынза мягкая	100 г
◦ Тесто слоеное	250 г
◦ Морковь свежая	1 шт.
◦ Мука (на подпыл)	30 г
◦ Масло оливковое	120 мл
◦ Масло сливочное	30 г
◦ Замороженный шпинат	230 г
◦ Соль морская и перец	по вкусу
◦ Картофель	2 шт.
◦ Лук репчатый	1 шт.
◦ Сыр пармезан	50 г
◦ Яйцо куриное	1 шт.
◦ Брынза мягкая	100 г
◦ Тесто слоеное	250 г
◦ Морковь свежая	1 шт.
◦ Мука (на подпыл)	30 г
◦ Масло оливковое	120 мл
◦ Масло сливочное	30 г
◦ Замороженный шпинат	230 г
◦ Соль морская и перец	по вкусу
◦ Картофель	2 шт.

° Лук репчатый	1 шт.
° Сыр пармезан	50 г
° Яйцо куриное	1 шт.
° Брынза мягкая	100 г
° Тесто слоеное	250 г
° Морковь свежая	1 шт.
° Мука (на подпыл)	30 г
° Масло оливковое	120 мл
° Масло сливочное	30 г
° Замороженный шпинат	230 г
° Соль морская и перец	по вкусу
° Картофель	2 шт.
° Лук репчатый	1 шт.
° Сыр пармезан	50 г
° Яйцо куриное	1 шт.
° Брынза мягкая	100 г
° Тесто слоеное	250 г
° Морковь свежая	1 шт.
° Мука (на подпыл)	30 г
° Масло оливковое	120 мл
° Масло сливочное	30 г
° Замороженный шпинат	230 г
° Соль морская и перец	по вкусу

## Способ приготовления:



55 мин



4 порции



220 ккал

1. Картофель, морковь и лук очистите — нарежьте мелкими кубиками. <br>
2. Обжарьте свежие овощи до золотистого цвета, затем добавьте замороженные. Тушите на сильном огне 5 минут, затем добавьте шпинат и готовьте, помешивая, еще 7 минут. Добавьте специи и брынзу, хорошо перемешайте. <br>
3. Слоеное тесто разморозьте и раскатайте толщиной около 6 мм, а чтобы оно не прилипло к столу и скалке, используйте муку для подпыла. Должен получиться прямоугольник 15 x 10 см. <br>
4. На раскатанное тесто по центру выложите начинку. Очень важно, чтобы начинка была с минимальным количеством влаги. Смажьте края теста яйцом. <br>
5. Сверните тесто таким образом, чтобы шов оказался внизу. Защипните края. По всей длине штруделя сделайте проколы, чтобы горячий воздух мог выходить. <br>
6. Выложите штрудель на пергамент, смажьте яйцом, посыпьте тертым пармезаном и выпекайте при температуре 180 °C 35 минут. <br>
7. Когда штрудель приобретет золотистый цвет, а тесто поднимется, достаньте из духовки и дайте «отдохнуть». <br>
8. Нарежьте штрудель и подавайте теплым со сметаной. <br>



---

## Совет

В готовую начинку добавьте соль, перец и брынзу – хорошо перемешайте.

---

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