



Штрудель со шпинатом, яблоками и мятой



Ингредиенты

° Шпинат замороженный	500 г
° Сахар	по вкусу
° Бадьян	1 звездочка
° Корица	2 палочки
° Тесто слоеное	400 г
° Орех мускатный	по вкусу
° Яблоки (зеленые)	4 шт.
° Масло растительное	по вкусу
° Мята	3 веточки
° Соль	по вкусу

Способ приготовления:



45 мин



4 порции



205 ккал

1. Разморозьте слоеное тесто при комнатной температуре.

2. Яблоки очистите от кожуры и семян и нарежьте кубиками. Обжаривайте на растительном масле вместе с бадьяном и корицей в течение 3 минут (до полуготовности).

3. Шпинат разморозьте, смешайте с нарезанными листиками мяты и добавьте к яблокам. Посолите и добавьте молотый мускатный орех по вкусу.

4. Удалите бадьян и корицу, немного охладите. Начинка для штруделя готова!

5. Раскатайте тесто в одном направлении до толщины 2 мм. Слегка присыпьте его мукой (или сухарями) и выложите начинку вдоль теста ближе к нижнему краю. Заверните штрудель в рулет, а края подогните вниз или просто защипните.

6. Выложите подготовленный штрудель на противень с пергаментом и выпекайте в духовке, разогретой до 160°C, до золотистого цвета около 20-25 минут.

7. Дайте штруделю немного остыть, нарежьте и подавайте, украсив веточкой мяты.

Совет

Перед заворачиванием штруделя выложите тесто на чистое полотенце, присыпанное мукой: завернуть и перенести штрудель на противень будет гораздо проще.

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