



Йоркширский пудинг со шпинатом



Ингредиенты

° Сахар	3 ст. л.
° Укроп	6 веточек
° Молоко	1 стакан
° Сметана 20%	1/2 стакана
° Яйцо куриное	4 шт.
° Мука пшеничная	1 стакан
° Масло оливковое	2 ст. л.
° Шпинат замороженный	200 г
° Сыр пармезан (тертый)	1/2 стакана
° Соль	1 ч. л.

Способ приготовления:



50 мин



4 порции



190 ккал

1. Приготовьте тесто: 2 яйца взбейте с сахаром и солью. Добавьте сметану (или натуральный йогурт) и оливковое масло. Постепенно всыпайте муку, перемешивая все до тех пор, пока комочки не исчезнут.

2. Разведите тесто молоком, а затем оставьте его в холодильнике на 30 минут.

3. Отварите вкрутую оставшиеся яйца, остудите в холодной воде, очистите и натрите на крупной терке.

4. Приготовьте начинку: разморозьте шпинат и перемешайте его с натертым пармезаном, яйцами и мелко нашинкованным укропом.

5. Формочки для выпекания смажьте оливковым маслом, до половины наполните тестом. Выпекайте 5 минут при 160°C. Затем добавьте начинку, оставшееся тесто для пудинга и выпекайте до золотистой корочки еще 15 минут при 170°C.

Совет

Когда взбиваете яйца, не пользуйтесь пластмассовыми и алюминиевыми мисками: в них яйца плохо взбиваются.

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