

# Szybki obiad - kisz z łososiem



Autor: **konhambos**  
Przepisów: **411** Ocena: **8135**

 3-4 os.  30 min  łatwe  tanie



## Składniki:

- 1 płac ciasta francuskiego
- 500 g szpinaku (świeżego lub mrożonego)
- 2 kawałki fileta z łososa
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- 300 g pomidorków koktajlowych
- 2 łyżki oleju
- sól, pieprz
- 4 jajka
- 100 ml mleka
- 70 g sera feta
- 2 łyżki orzeszków piniowych

## Sposób przygotowania:

- 1 Ciasto wyjąć z lodówki 15 min. przed przygotowaniem.  
Świeży szpinak umyć, a mrożony odmrozić.  
Cebule i czosnek obrać i drobno posiekać.  
Pomidory umyć i przekroić na połówki, łososa pokroić w podłużne plastry.  
Cebule z czosnkiem krótko podsmażyć na oliwie, dodać szpinak, doprawić solą i pieprzem, następnie dodać pomidory i wszystko jeszcze raz krótko podsmażyć.  
Na innej patelni usmażyć łososa.  
Mleko wymieszać z jajkiem, dodać sól i pieprz.  
Ciasto francuskie włożyć do foremki, łącznie z brzegiem i nakłuć je kilkakrotnie widelcem.  
Na ciasto wyłożyć szpinakowe nadzienie i łososa, zalać masą mleczno-jajeczną i posypać orzeszkami piniowymi.  
Piec ok. 20-25 min. w temp. 200°C



② Przed podaniem posypać pokruszonym serem feta.



Twoje notatki do przepisu: