

Zapiekanka mięsna z kaszą gryczaną i szpinakiem



Autor: **eluchap**

Przepisów: **32** Ocena: **211**



3-4 os.



> 60 min



łatwe



przystępne



Składniki:

- 750g mięsa wieprzowego bez kości np. szynka
- 400 g mrożonego szpinaku
- 150 g kaszy gryczanej
- sól, pieprz do smaku
- 3 łyżki masła do szpinaku i kaszy
- olej do smażenia
- Sos: 4 łyżki śmietany 18%
- 150 ml śmietanki kremówki 30%
- 2 łyżki mleka
- 1 łyżka płaska mąki ziemniaczanej
- sól, pieprz kolorowy grubo mielony do smaku
- 1/2 łyżeczki słodkiej papryki
- 1 łyżeczka majeranku

Sposób przygotowania:

1. Mięso pokroić w plastry. Oprószyć solą i pieprzem i usmażyć na rozgrzanym oleju.
2. Rozgrzać masło, wrzucić szpinak i dusić, aż do odparowania wody. Doprawić solą i pieprzem.
3. Kaszę ugotować na sypko z odrobiną masła.
4. Wszystkie składniki sosu połączyć razem.
5. Naczynie do zapiekania wysmarować tłuszczem.
7. Do naczynia wkładać na przemian plaster mięsa, kasza gryczana, szpinak.
8. Wierz połać sosem
9. Włożyć do rozgrzanego do 200 stopni piekarnika na około 40 minut.



Twoje notatki do przepisu: