



Spenótos-fetás felfűjt

Hozzávalók

- 1 tasak Maggi Tejszínes sajtos csirkemell alap
- 4 kis tojás
- 5 dkg bébi spenót
- 4 dl tej
- 10 dkg Feta sajt
- 1 ek olaj
- 1 ek vaj

Elkészítés

1. A bébispenótot az olajon megfonnyasztjuk, a levét elpárologtatjuk.
2. A MAGGI Tejszínes négysajtós csirkemell alapot csomómentesre keverjük a hideg tejjel és közepes lángon, kevergetve besűrítjük.
3. Belemorzsoljuk a fetasajtot, hozzáadjuk a bébispenótot és a tojások sárgáját, elkeverjük.
4. A tojások fehérjét habbá verjük és két részletben beleforgatjuk a sajtós-spenótos masszába.
5. 4 db másfél decis felfűjtformát kivajazunk, elosztjuk benne a tésztát – nem kell a pereméig érnie, hiszen nagyon meg fog nőni – és 200 fokra előmelegített sütőben 18-20 percig sütjük.
6. Azonnal tálaljuk.

Tápérték adatok

Szénhidrát	9.59 g
Energia	268.61 kcal
Zsír	20 g
Fehérje	12.64 g
Telített zsírok	9.9 g

🕒 40 Perc

⊕ 4 adag