

PRACOWNIA GOSPODARSTWA DOMOWEGO

Wytrawne ciasto francuskie



Czas na przekąskę!

Do jej przygotowania potrzebujemy gotowego ciasta francuskiego, surowego szpinaku w liściach i sera feta. Odpowiednio przygotowany i doprawiony szpinak może być naprawdę przepyszny. Jego smak znakomicie komponuje się z ciastem francuskim. Polecam więc świetne, wytrawne ciasto ze szpinakiem.

SKŁADNIKI CZ. 1



Ciasto francuskie.
Gotowe ciasto kupujemy w sklepie spożywczym. Ciasta są już rozwałkowane, wystarczy je rozpakować i rozwinąć.

SKŁADNIKI CZ. 2



Ser feta.

Ser feta jest doskonałym
źródłem
pełnowartościowego białka,
które jest bardzo ważnym
składnikiem budulcowym.

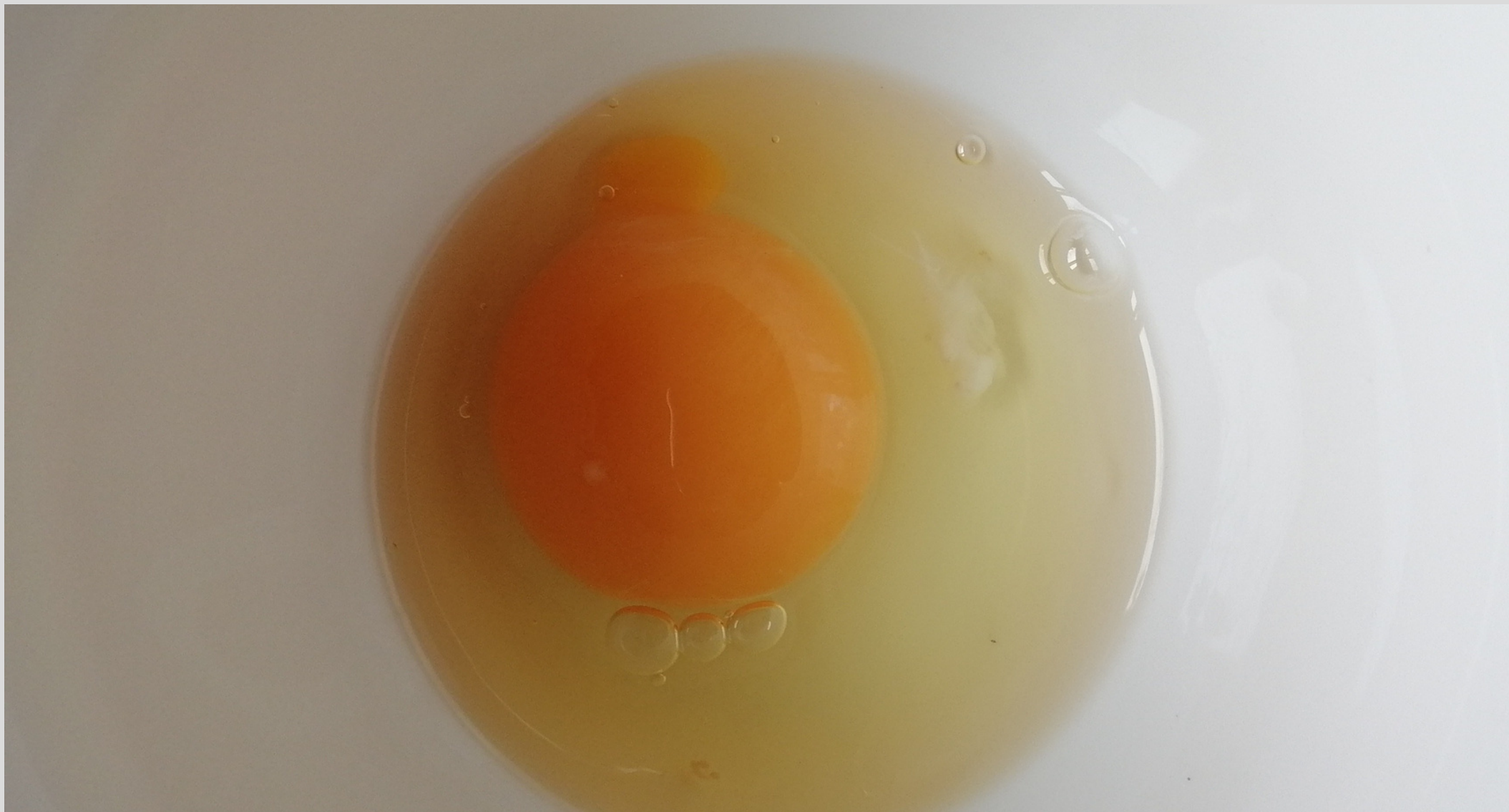
SKŁADNIKI CZ. 3



Szpinak.

Szpinak zawiera wiele cennych składników odżywczych – witamin i soli mineralnych oraz beta-karoten i luteiny, które są silnymi przeciwutleniaczami. Liście szpinaku są bogate szczególnie w witaminę C, żelazo, potas, magnez i kwas foliowy.

SKŁADNIKI CZ. 4



Jajko.

Jajka są źródłem wielu witamin m. in. A, E, D, K oraz B2, B9 i B12, kwasu pantotenowego oraz składników mineralnych: fosforu, potasu, wapnia, żelaza, cynku i magnezu, seleniu i jodu.

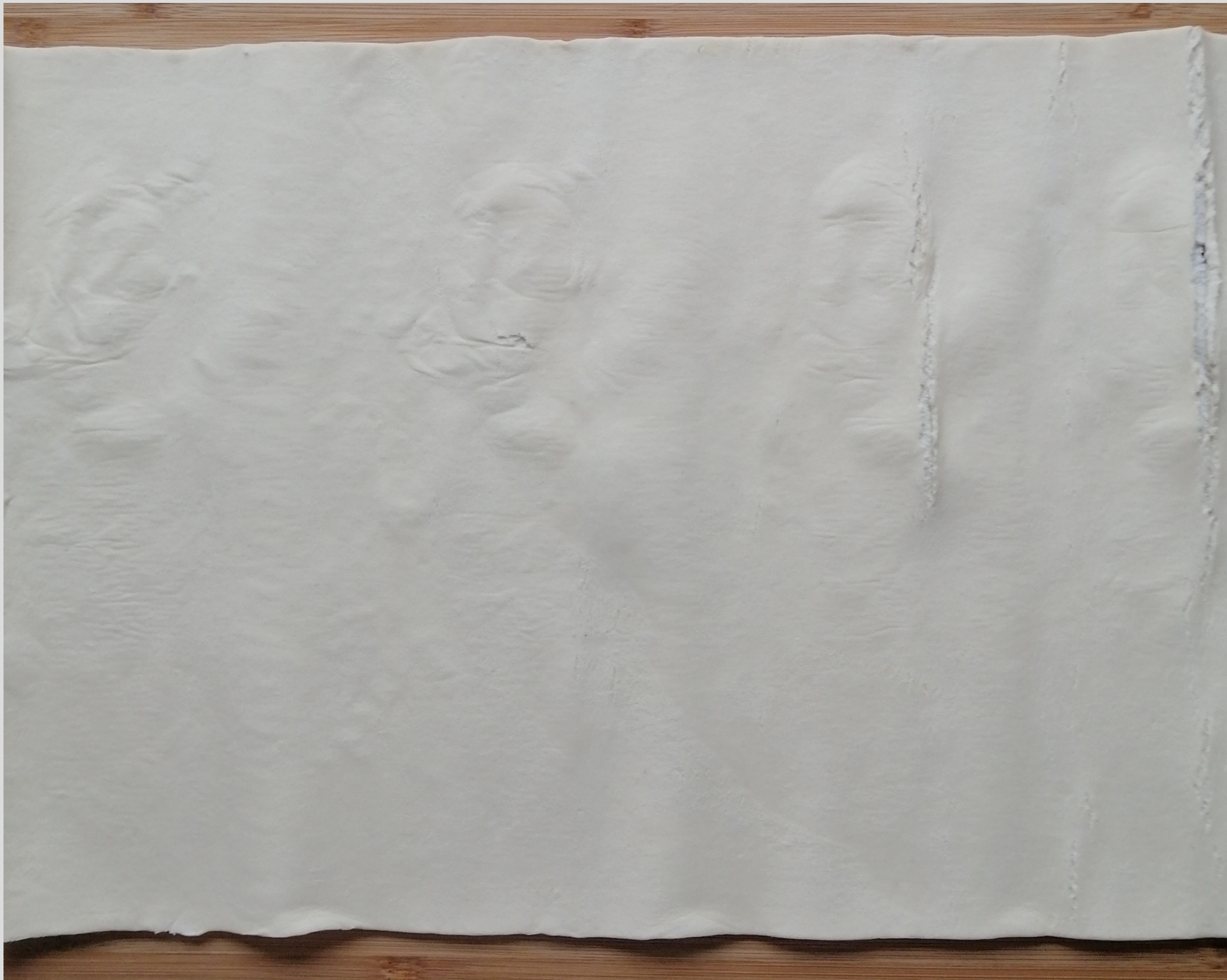
SKŁADNIKI CZ. 5



Czosnek.

Najistotniejszym elementem czosnku są jego olejki eteryczne zawierające siarczki i allicynę, która charakteryzuje się mocnym zapachem.

CZYNNOŚĆ NR 1.



Cisto francuskie rozwijamy
na stolnicy.

CZYNNOŚĆ NR 2.



Nakrajamy ciasto po bokach
tak, aby powstały ukośne
paski po obu stronach.



Nakrojone ciasto.

CZYNNOŚĆ NR 3.



Na środku ciasta układamy
liście szpinaku.

CZYNNOŚĆ NR 4.



Przeciskamy czosnek przez praskę na liście szpinaku.

CZYNNOŚĆ NR 5.



Następnie posypujemy
szpinak pokruszonym serem
feta.

CZYNNOŚĆ NR 6.



Nakrojone paski smarujemy roztrzepanym jajkiem.

CZYNNOŚĆ NR 7.



Przeciwległe paski skleamy ze sobą.

CZYNNOŚĆ NR 8.



W ten sposób przygotowane ciasto nakładamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.

CZYNNOŚĆ NR 9.



Ciasto wkładamy do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i pieczemy aż będzie złociste.

CZYNNOŚĆ NR 10.



Po wyjęciu z piekarnika pozostawiamy ciasto do lekkiego przestudzenia. Możemy jeść na ciepło lub na zimno. Smacznego!