



# Zapiekanka ze szpinakiem

- 200 g ryżu arborio
- 250 g mrożonego szpinaku
- 3 średnie lub 2 duże jajka
- 1 średnia cebula
- 1 ząbek czosnku
- 4 łyżki startego parmezanu
- 2 łyżki oliwy
- 2 łyżki masła + dodatkowo do posmarowania formy
- 1 kulka mozarelli
- ½ łyżeczki gałki muskatołowej
- sól
- pieprz



PORCJA DLA 2-3 OSÓB



Bezglutenowy

ZAWIERA:



Jaja



Nabiał

Mozarellę możesz zamienić na ser feta, ale pamiętaj, by do potrawy dodać odpowiednio mniej soli.

1. Rozgrzej łyżkę oliwy w rondlu i przełóż do niego szpinak. Trzymaj na ogniu około 10–13 minut, od czasu do czasu mieszając. Po rozmrożeniu przełóż go na sitko i odcisnij z niego jak najwięcej wody. 2. Ugotuj ryż w osolonej wodzie. Powinien być al dente. 3. Podsmaż drobno pokrojoną cebulę na łyżce oliwy z oliwek, aż się zarumieni. 4. Przełóż ugotowany ryż do miski, dodaj starty parmezan, gałkę muskatołową, sól i pieprz. Dobrze wymieszaj. Odłóż 1/3 część ryżu do przykrycia zapiekanki na końcu. 5. Do pozostałej części dodaj szpinak, cebulę i masło. Wymieszaj i spróbuj, w razie potrzeby dodatkowo dopraw solą i pieprzem. 6. Po wymieszaniu dodaj do masy roztrzepane jajka, zostawiając trochę dla odłożonej części ryżu. Dokładnie wymieszaj. 7. Naczynie do zapiekania wysmaruj masłem, przełóż do niej połowę masy ze szpinakiem, następnie pokrojoną kulkę mozarelli, znów pozostałą część masy ze szpinakiem i odłożoną porcję ryżu wymieszaną z jajkiem. 8. Zapiekaj 25 minut w temperaturze 200 °C.

