



## F?szerepben a spenót: Csirkés-spenótos pite

2011 március 26. Flag

### Szöveg méret

Mentés

- 
- 
- 

• [0](#)

nincs értékelve

Még

Mérték

Omlós tésztakehelyben zamatos csirkefalatok, friss spenót, sós sajt. Kár is ragozni :-)?rületes finom! Hidegen, melegen, langyosan - bárhogy! A spenót új ruhája!

*Hozzávalók:*

*Omlós tésztához:*

- 20 dkg liszt
- 10 dkg vaj
- 1 tojás sárgája
- só, bors
- 2-3 ek. jéghideg víz

*A rakományhoz:*

- 3 fels? csirkecomb filé
- 20 dkg spenót
- fél fej új fokhagyma/2 gerezd fokhagyma
- 3 dl f?z?tejszín
- 1 tojás + 1 tojásfehérje
- 15 dkg sós telemea sajt/feta
- 5-10 dkg sajt
- só, bors



Az omlós tészta hozzávalóiból nagyon szaporán tésztát gyúrunk, s 30 percre h?t?be tesszük. A hideg vaját érdemes némi liszttel késes betét? robotgéppel néhány másodperc alatt morzsásra pörgetni s aztán adni a liszthez, így biztos nem lesz ideje megolvadni!

Míg a tészta pihen, elkészítjük a rakományt.

A húst megmossuk, vékony csíkokra vágjuk, pici olajon kevergetve pirosra sütjük. Sózzuk, borsozzuk, félretesszük.

A spenótot megmossuk, felcsíkozzuk, a csirke után maradt zsiradékban átforgatjuk. Hozzáúzzuk/aprítjuk a fokhagymát, sóval, borssal ízesítjük.

A sós sajtot felszeleteljük illetve elmorzsoljuk.

A tejszínt összekeverjük az egész tojással és a tésztából kimaradt tojásfehérjével, majd beleforgatjuk a langyosra h?lt spenótot.

A tésztát kivajazott piteformába nyomkodjuk, megszurkáljuk, s 180 fokra el?melegített süt?ben 10 percig el?sütjük. Bevallom: nehezők nélkül szoktam sütni, a szurkálás miatt még sosem púposodott fel a közepe.

10 perc után kivesszük a süt?b?l, az aljára terítjük a sült csirkecsíkokat, a morzsolt sajtot, végül rákanalazzuk a tejszínes-spenótos keveréket. Végül az egészet meghintjük reszelt sajttal, s további 30-35 perc alatt készre sütjük.

Szerz?: 5PL *További receptek, információk itt találhatóak:*

<http://maxkonyhaja.blogspot.com/>

<http://thechefviki.blogspot.com/>

<http://garffyka.blogspot.com/>

[Tweet](#)



DR. DRÁBIK JÁNOS  
**100 ÉVVEL TRIANON UTÁN**  
DVD A trianoni gyaláztatról tabumentesen



„Egy film amelyet minden magyarnak látnia kell”

**Ajánló**