



Spanakopita - torta di sfoglia alla greca con Feta Dop, spinaci e cipolla

40 minuti • Uova non incluse

7



Pasta sfoglia



Cipolla



Origano Secco



Feta Dop



Aneto



Spinacino baby



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?
Scansiona il QR code e lascia un commento!

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe,
Uova

Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Pasta sfoglia** 13)	2 pacchetti	4 pacchetti
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Origano Secco	1 pacchetto	1 pacchetto
Feta Dop** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Aneto**	5 g	5 g
Spinacino baby**	300 g	600 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	483 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	4699 kJ/ 1123 kcal	973 kJ/ 233 kcal
Grassi (g)	68 g	14 g
Grassi saturi (g)	40 g	8 g
Carboidrati (g)	90 g	19 g
Zuccheri (g)	8 g	2 g
Fibre (g)	7 g	1 g
Proteine (g)	28 g	6 g
Sale (g)	3 g	1 g

Allergeni

7) Latte 13) Cereali contenenti glutine

Per avere informazioni più complete su ingredienti, allergeni e tracce di allergeni, fai sempre riferimento all'etichetta sui prodotti. Le box sono confezionate in uno stabilimento che utilizza il sedano.

Mi raccomando!

Conservate il kit ricette in frigo

Lavatevi le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti
Usate taglieri e utensili diversi per i cibi crudi e quelli già pronti, oppure lavateli tra un uso e l'altro



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito hellofresh.it



Preparare gli spinaci

TIP: ricordate di lavare bene gli spinaci.

- Preriscaldate il forno a 220 °C.
- Sbucciate la **cipolla** e tritatela finemente.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella, rosolate la cipolla per 3-4 minuti, poi unite gli **spinaci**, coprite con il coperchio e cuocete per 7-8 minuti. Cuocetene metà per volta dividendo la cipolla o utilizzate due padelle se non ci stanno tutti.
- Tritate finemente l'**aneto**.



Infornare la spanakopita

- Ricoprite con l'altro disco di **pasta sfoglia** premendo sui bordi per sigillarli e foratelo 2-3 volte con la forchetta, in modo da non farlo gonfiare troppo in fase di cottura.
- Infornate la spanakopita e cuocete per 18-20 minuti, finché sarà dorata.



Preparare il ripieno

- Raccogliete in una ciotola gli **spinaci** cotti, l'**aneto**, 1 **uovo** per persona e mescolate per amalgamare gli ingredienti.
- Disponete la **pasta sfoglia** in una pirofila da forno e punzecchiate la coi rebbi di una forchetta.
- Versate dentro il **mix di spinaci** e la **feta**, spezzettandola grossolanamente con le mani.
- Irrorate con un filo d'**olio** e condite con un pizzico di **sale**, **pepe** e **origano**.



Disporre nei piatti

- Sfornate la **spanakopita**, tagliatela a fette e distribuitela nei piatti.

Buon Appetito!