

FIT KOLACJA: Rolada z łososia, szpinaku i twarogu



Składniki

250 g dzikiego,
wędzonego łososia
450 gramów świeżego
szpinaku
3 jajka
3 łyżki mąki ryżowej
150 g półtłustego twarogu
150 ml mleczka
kokosowego
1 łyżeczka żelatyny
Świeży imbir (około 1 cm)
1 łyżka masła
Sól, pieprz, gałka
muszkatołowa□□

Opis wykonania

Połączenie łososia i szpinaku to zawsze dobry pomysł!

Tym razem proponuję zdrową i pyszną roladę z ciasta szpinakowego z farszem z łososia oraz twarogu. Świetnie sprawdzi się jako fit przekąska na imprezę czy spotkanie z przyjaciółmi.

Opis przygotowania:

Masło rozgrzej na patelni, dodaj umyty szpinak i smaż na ogniu przez około 2 minuty nieustannie mieszając. Następnie odstaw szpinak do ostygnięcia na 2 - 3 minuty.

Żółtka, mąkę, gałkę muszkatołową, sól, pieprz oraz szpinak umieść w blenderze i zmiksuj na jednolitą masę. Białka ubij na sztywno i dodaj do szpinakowej masy.

Powstałą masę rozsmaruj na papierze do pieczenia (na grubość około 0,5 cm) i piecz w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180 stopni przez około 20 minut.

Upieczoną masę przełóż na ściereczkę, odklej papier do pieczenia i pozostaw na 15 - 20 minut do ostygnięcia.

W tym czasie rozpuść żelatynę w odrobinie wody (około 70 - 80 ml), dodaj twaróg, mleczko kokosowe, tarty imbir, pieprz oraz sól, a następnie całość zmiksuj na gładką masę.

Na schłodzonym cieście szpinakowym rozsmaruj twarogową masę, ułóż plastry łososia i zawiń w formę rolady. Odstaw do lodówki na około 3 godziny.