Slaný štrůdl se špenátem s Jihočeským cottage



1,5 hodiny náročnost ●●○○

Štrůdl může být i slaný, vyzkoušejte ho se špenátem a Jihočeským cottage.

Ingredience

Těsto na dva kusy:

- 200 g Jihočeského tradičního pomazánkového bez laktózy (1,5 balení)
- 200 g mouky (Radka Vrzalová doporučuje Eat-fit bešamel) + mouka na rozválení
- 20 g mouky z lněných semínek + 100 ml horké vody
- 10 g vinného octa (1 pol. lžíce)
- 2 g soli
- 4 g kypřícího prášku bez lepku
- pečící papír a plech

Náplň:

- 200 g mraženého listového špenátu (1/2 balení špenátu porcovaného)
- 50 g libovější slaniny
- 1 pol. lžíce řepkového oleje
- 1 větší stroužek česneku, sůl, mletý pepř na dochucení
- 1 Jihočeský cottage bez laktózy

Na potření:

- 2 pol. lžíce řepkového oleje, plátky mandlí nebo strouhaný sýr Madeland (s obsahem laktózy nižším než 0,05) na posypání

Návod na přípravu:

Horkou vodou spaříme ve skleničce lněnou mouku a rychle vidličkou vyšleháme v tužší gel, který necháme vychladnout.

V míse smícháme mouky se solí a kypřidlem, přidáme pomazánkové máslo a gel z lněného semínka. Prsty vše důkladně propracujeme ve vláčné těsto (pokud je suché - přidáme 1 pol. lžíci vlažné vody), které zabalíme do potrav. folie a necháme alespoň hodinu odpočinout v lednici.

V menším kastrůlku si rozehřejeme olej, přidáme česnek, slaninu a rozmražený špenát, za stálého míchání opečeme až je slanina do křupava. Necháme vychladnout a přidáme 1 balení Jihočeského cottage bez laktózy.

Těsto rozdělíme na dva bochánky, každý vyválíme na pomoučené ploše na obdélník. Na těsto rozprostřeme rovnoměrně špenátovou náplň s cottage, opatrně zahrneme spodní okraje a štrůdl zavineme a opatrně přeneseme na plech vyložený pečícím papírem. (Těsto můžeme rovnou na pečícím papíru rozválet a pomocí něj i dobře smotat). Hotové štrůdly potřeme olejem a posypeme sýrem nebo mandlovými plátky. Pečeme nejprve na 180 °C cca 10 minut, pak teplotu zvýšíme na 200 °C a dopékáme cca 10 minut do světle hnědé barvy.

Servírujeme teplé či studené.

Nechce se inspirovat a koukněte na další báječné bezlaktózové recepty od Radky Vrzalové