

Spanakopita: hojaldre de espinacas y queso griego con ensalada de pepino, tomate y cebolla encurtida

Taberna griega Familia Vegetariano

11



Hojaldre



Cebolla



Brotes de espinacas



Eneldo



Queso griego



Yogur



Nuez moscada



Pepino



Tomate

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, vinagre, mantequilla.

Cocinando: 20 mins
Listo en: 40 mins



¿Has probado la spanakopita? Es un pastel griego de masa filo crujiente relleno de espinacas y queso. Su nombre une spanaki (espinaca) y pita (pastel), y es típico de Grecia, presente en tabernas y hogares como receta festiva y cotidiana, perfecta para compartir.

Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

Utensilios necesarios:

Bol, pincel, molde de pastel (largo 25 cm), sartén, ensaladera.

Ingredientes

	2P	4P	6P
Hojaldre* 13) 15)	1 ud	2 uds	3 uds
Cebolla*	1 ud	2 uds	3 uds
Brotos de espinacas*	100 g	200 g	300 g
Eneldo*	1 ud	2 uds	3 uds
Queso griego* 7)	100 g	200 g	300 g
Yogur* 7)	1 ud	2 uds	3 uds
Nuez moscada	½ ud	1 ud	1½ ud
Pepino*	1 ud	2 uds	3 uds
Tomate*	2 uds	4 uds	6 uds
Sal para encurtir	1 cda	2 cda	3 cda
Vinagre para encurtir	2 cda	4 cda	6 cda
Vinagre	1 cda	2 cda	3 cda

*Conservar en la nevera

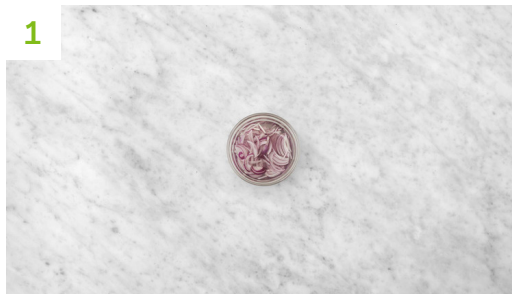
Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	580 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3591/ 858	619/ 148
Grasas (g)	58,6	10,1
de las cuales saturadas (g)	25,3	4,4
Carbohidratos (g)	66,8	11,5
de los cuales azúcares (g)	13,4	2,3
Proteínas (g)	21,4	3,7
Sal (g)	5,2	0,9

Alérgenos

7) Leche **13)** Cereales que contienen gluten **15)** Trigo.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.



3, 2, 1, ¡a cocinar!

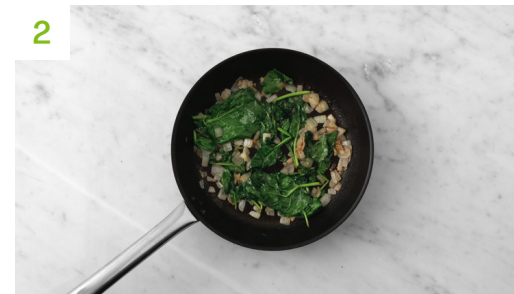
¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!

- Reserva el **hojaldre** en la nevera para que se enfríe y sea más fácil manipularlo.
- Precalienta el horno a 220°C.
- Pela la **cebolla** y corta la mitad en tiras finas.
- Reserva en un bol y añade la **sal** y el **vinagre para encurtir**. Remueve.
- Pica la **cebolla** restante.



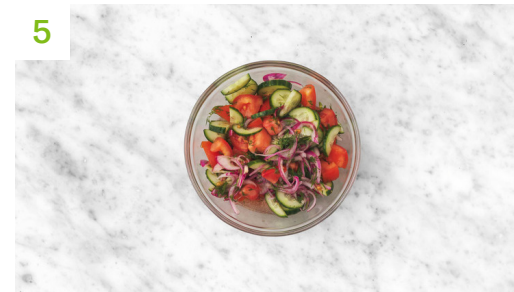
¡Esto se calienta!

- Pincha la superficie del **hojaldre** con un cuchillo o un tendedor con cuidado.
- Pinta la superficie con **mantequilla** derretida o **aceite** con un pincel de silicona.
- Hornea a media altura durante 20 min, hasta que el **hojaldre** se dore.



Da vida al relleno

- En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega la **cebolla** a dados y una pizca de **sal** y cocina 4-5 min, removiendo.
- Añade las **espinacas** y cocina 1-2 min más, hasta que se reduzcan a la mitad.
- Mientras tanto, deshoja y pica el **eneldo**.
- En un bol, agrega la **cebolla** con **espinacas**, la mitad del **eneldo**, el **queso griego** desmenuzado, el **yogur**, la **nuez moscada** y **pimienta**.
- Corta el **hojaldre** por la mitad a lo largo.



Que no falte el verde

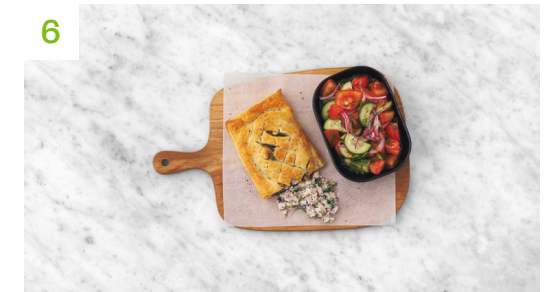
- Retira los extremos del **pepino** y córtalo en medias lunas finas.
- Corta el **tomate** en trozos de 1-2 cm.
- En una ensaladera, mezcla el **eneldo** restante, un chorrito de **aceite**, el **vinagre**, **sal** y **pimienta**.
- Añade el **pepino**, el **tomate** y la **cebolla** encurtida escurrida y mezcla.



Monta la spanakopita

- En un molde para horno rectangular de un tamaño similar al **hojaldre**, coloca la mitad del **hojaldre**, poniendo un papel de horno en la base. Puedes utilizar el papel de horno del envase del propio **hojaldre**.
- Añade el **relleno**, luego, tapa con el **hojaldre** restante.
- Aprieta los bordes de ambas partes del **hojaldre** para sellarlo y que el **relleno** no se salga.

CONSEJO: También puedes prepararlo en una bandeja de horno.



¡A la mesa!

- Retira la **spanakopita** del molde de horno y sírvela en platos.
- Acompaña con la **ensalada** griega de **pepino**.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



Por favor, recicla nuestros envases



¡Ponle nota, chef!
Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

