

ŠPINAČNA ALI BLITVINA ZELJANICA

1. 200 g špinače ali blitve narežemo na majhne koščke. Posolimo ter pustimo približno pol ure, da spusti vodo. Nato jo dobro ožamemo.

2. Dodamo 300 g skute, 2 jajci, žlico kisle smetane ter malo feta sira. Vse skupaj dobro premešamo in dodamo poper ter začimbe po okusu (muškatni orešček, drobnjak).

3. Na pekač postavimo peki papir, ki ga namažemo z oljčnim oljem. Nanj razvlečemo listnato ali vlečeno testo, ki ga z vilico »prešpikamo«. Testo lahko pripravimo za zavitek ali za pito. Ali po testu razporedimo nadev in testo zavijemo, da dobimo dolg zavitek, ki ga zavijemo v spiralo, ali nadev razporedimo na eno polovico testa in ga pokrijemo z drugo polovico, da dobimo pito. Ponovno »prešpikamo« z vilico ter namažemo z malo oljčnega olja.

4. Pečemo v pečici približno 35 do 40 minut. Če želimo, lahko 5 minut pred koncem pečenja polijemo z malo mleka, da zeljanica dobi hrustljivo skorjico.

Testo - vlečeno ali listnato - lahko kupimo ali bolje- pripravimo sami. Zeljanico lahko pripravimo tudi iz listnatega testa.



<https://www.kulinarika.net/recepti/zelenjavne-jedi/zeljanica-najboljsa-spinacna-pita/14873/>

CVETAČA S SKORJICO

1. 700 g cvetače operemo in zrežemo na kose. V vreli, rahlo osoljeni vodi jo kuhamo približno 10 minut.

2. V posodi stepemo dve jajci. Dodamo 100 ml mleka, 70 g naribanega parmezana ter posolimo in popopravimo po okusu. Vse skupaj premešamo, da nastane gladka zmes.

3. Kuhano cvetačo odcedimo ter pretresemo v pekač, ki ga pred tem namažemo z oljčnim oljem. Cvetačo po pekaču razporedimo tako, da pustimo čim manj luknjic.

4. Po cvetači polijemo pripravljeno omako ter dodamo ostanek parmezana.

5. Približno 30 minut pečemo v pečici na 180 °C.

Cvetači lahko dodamo tudi drugo zelenjavo, na primer brokoli ali korenček.



<https://drustvo-stigma.si/uravnotezena-zdrava-prehrana-in-zdrava-hrana/>