

Závin plněný špenátem a Cottage sýrem s lehkým salátkem



4. 12. 2023

Recept je vhodný pro: [1.fáze](#), [2. fáze](#), [3. fáze](#)

Připravte si parádní a rychlou roládu, která je plněná čerstvým špenátem a sýrem Cottage. Je plná proteinu a skvěle se hodí jako slaná mlska k nastávajícím vánočním večerům nebo jako slaný dezert k posezení s přáteli.

Co potřebujete:

- 1 balení [bylinkové omelety Prodietix](#)
- 1 vejce
- 30g listového špenátu
- 50g sýru Cottage
- 1 lžička olivového oleje
- 50g ředkviček
- 50g ledového salátu

Jak na to:

- 1.** V šejkru si připravíme směs na omeletu dle návodu spolu s jedním vejcem.
- 2.** Rozehřejeme troubu na 160 °C.
- 3.** Plech vyložíme pečícím papírem a lijeme směs do tvaru obdélníku v optimální vrstvě. Omeletu pečeme cca 5-10 minut.

4. Jakmile je omeleta hotová, ještě tepou ji zarolujeme a přikryjeme na pár minut utěrkou.

5. Ještě vlažnou omeletu opatrně rozložíme a plníme ji sýrem Cottage a na něj poklademe špenát. Omeletu zarolujeme.

6. Dále si omyjeme a nakrájíme ředkvičky s ledovým salátem, který můžeme zakápnout olivovým olejem.

7. Omeletový závin nakrájíme na kolečka a podáváme se salátem.

TIP: Závin lze připravit i bez vejce s tím, že si ji připravíte dle návodu, ale dáte méně vody, aby byla konzistence hustá.

Jak plněný závin jíst?

1. fáze (1 porce):

Připravte dle receptu, ale těsto zhotovte bez vejce.

2. fáze (2 porce):

Připravte dle receptu, ale naplňte pouze 25g sýra Cottage a rozdělte na 2 porce. Do těsta přidejte vejce. Nebo zhotovte těsto bez vejce a naplňte 50g sýra Cottage.

3. fáze (2 porce):

Připravte dle receptu, ale naplňte až 75g sýra Cottage a rozdělte na 2 porce. Do těsta přidejte vejce.