

## Doradca Smaku express: Grzanki ze szpinakiem i półgęskiem, odc. 7



### DORADCA SMAKU



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
1 - 2

### SKŁADNIKI

#### Lista składników

<b>chleb wieloziarnisty</b>	4 kromki
<b>szpinak baby</b>	200 g
<b>półgęsek</b>	100 g
<b>czosnek</b>	3 ząbki
<b>cebula</b>	1 szt.
<b>jaja</b>	2 szt.
<b>suszone pomidory z ziołami Smak</b>	2 łyżki (posiekanych)
<b>ser kozi</b>	8 łyżek (pokruszony)
<b>słonecznik tuskany</b>	2 łyżki (prażony)

#### Do smaku

sól morska

sól ziołowa

papryka ostra mielona

#### Do ozdoby

tymianek

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Na rozgrzaną patelnię dodajemy olej z suszonych pomidorów, na którym podsmażamy pokrojone w kostkę czosnek i cebulę. Następnie dodajemy pokrojony w julienne półgęsek (najpierw kroimy w plastry, a następnie w paseczki). Dodajemy szpinak i doprawiamy solą ziołową.

W międzyczasie w tosterze przypiekamy 4 kromki pieczywa. Następnie nacieramy pieczywo zębkiem czosnku przekrojonym na pół.

Do szpinaku na patelni dodajemy połowę sera koziego, jajka oraz pokrojone suszone pomidory, doprawiamy ostrą papryką, mieszamy i podsmażamy do delikatnego ścięcia jajek.

Grzanki układamy w naczyniu żaroodpornym, na nie układamy szpinak z patelni, posypujemy resztą sera koziego oraz pestkami słonecznika. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 200 stopni na 5 minut.

Grzanki podajemy na talerzu, ozdobione świeżym tymiankiem.