



STRUDEL SALATO CON PASTA FILLO, SPINACI, CRESCENZA LIGHT

dosi per 4 fette di strudel

4 porzioni

INGREDIENTI

- 250 grammi di pasta Fillo (Elakis Stuffer)
- 500 grammi di spinaci
- 150 grammi di certosa Light (Galbani)
- 1 unità di uovo di gallina, intero (50 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Preparazione degli spinaci: - Lava gli spinaci freschi o scongelali se utilizzi quelli surgelati. - Cuoci gli spinaci in padella con un pizzico di sale, finché non saranno appassiti. Elimina l'acqua in eccesso strizzandoli bene.
- 2° Preparazione del ripieno: - In una ciotola, mescola gli spinaci cotti con la crescenza light. Aggiungi le spezie (es. noce moscata e pepe) e aggiusta di sale. - Se desideri, aggiungi l'uovo al composto per legare meglio gli ingredienti.
- 3° Preparazione della pasta fillo: - Stendi i fogli di pasta fillo su una superficie piana. Sovrapponi 2-3 fogli per garantire maggiore consistenza. Puoi spennellare con un po' d'acqua o olio per farli aderire meglio
- 4° Farcitura: - Distribuisci uniformemente il composto di spinaci e crescenza sulla pasta fillo, lasciando un margine di circa 2 cm lungo i bordi. - Arrotola delicatamente la pasta fillo con il ripieno, formando lo strudel. Sigilla bene i bordi per evitare che il ripieno fuoriesca durante la cottura.
- 5° Spennellatura [opzionale]: - Se vuoi una superficie più dorata e croccante, spennella lo strudel con l'uovo sbattuto (facoltativo) o con un po' d'acqua o olio.
- 6° Cottura: - Preriscalda il forno a 180°C. - Posiziona lo strudel su una teglia rivestita di carta forno. - Cuoci in forno statico per circa 25-30 minuti, o finché la pasta fillo non sarà dorata e croccante.
- 7° Lascia intiepidire lo strudel per qualche minuto prima di tagliarlo e servirlo.
- 8° Buon Appetito!

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (238 g)	% AR
ENERGIA	123 kcal	291 kcal	15 %
PROTEINE	8 g	18 g	37 %
CARBOIDRATI	15 g	36 g	14 %
ZUCCHERI	1 g	2 g	3 %
LIPIDI	3 g	8 g	11 %
GRASSI SATURI	1 g	3 g	16 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	4 g	16 %
SODIO	60 mg	143 mg	6 %