КИШ С КРАСНОЙ РЫБОЙ И ШПИНАТОМ

45 минут

285 ккал; БЖУ 13/18/15 (на 100 г)

430 г (каждая порция)

Предварительно разморозьте филе лосося, шпинат

Ингредиенты:

филе лосося, мука, шпинат с/м, сливочное масло, яйцо, сливки, сыр фета.

Приготовьте рубленое тесто. Холодное сливочное масло нарежьте кубиками и поместите в чашу блендера. Добавьте соль и просеянную муку. Взбейте до состояния крошки.

Добавьте 50 мл ледяной воды и еще раз перемешайте. Воды может понадобиться чуть меньше или больше - нужно, чтобы тесто хорошо лепилось и собиралось в комок. Возьмите из чаши немного теста и попробуйте слепить пальцами - если оно хорошо держится, воды достаточно.

Соберите тесто в диск, заверните в пакет или пленку и уберите в холодильник на 30 минут. Тесто раскатайте скалкой до 0,4 см и уложите в форму для выпекания. Наколите поверхность вилкой, застелите пергаментом для выпечки, всыпьте груз (шарики, рис или фасоль) и выпекайте 12 минут при температуре 200°С с грузом, затем еще 12 минут без. Основа должна полностью пропечься и быть готовой. Достаньте основу из духовки, температуру уменьшите до 180°С.

Шпинат разморозьте и очень хорошо отожмите от влаги. Если приготовление осуществляется в большом объёме рекомендуем протушить шпинат на сковороде до полного выпаривания воды из него, чтобы не было лишней влаги.

Сыр натрите на крупной терке. Смешайте сыр, яйца, сливки. Добавьте шпинат и перемешайте до однородности. Рыбу нарежте тонкими полосками и обсушите. Вылейте начинку и разровняйте. Выложите поверх кусочки рыбы.

Выпекайте 40-50 минут при 180°С до полного застывания. Подавайте киш с красной рыбой и шпинатом к столу.

! *Количество соли, перца, сахара, специй, соусов, заправок и острых ингредиентов регулируйте по вкусу*