



Дип от спанак със сирена

Съставки

- 1 малко хлебче
- 250 г спанак
- 250 мл готварска сметана
- 1 MAGGI® Идея за Пиле 4 сирена 32г
- 2 скилидки чесън
- 1 щипка черен пипер
- 2 с.л. зехтин

Указания

1. Нарезете и чесъна на ситно. В по-дълбок тиган сложете зехтин, чесъна и черния пипер. Сгорещете ги за кратко.
2. Изсипете подправката в сметаната. Разбъркайте добре. Сложете спанака в тигана. Залейте със сметаната и сирената. Поставете на котлона, като поставите капак на тигана. Дипа става много бързо, така че ще се наложи да разбъркате два-три пъти.
3. Махнете средата на хляба. Меката част на хляба се препича за кратко, за да си топкате с нея в дипа. Ето и готовия дип от спанак и сирена. Напълнете хлебчето с дипа. Поднесете с усмивка.

30 мин.

4 порции

Въглехидрати	6.44 g
Енергия	156.87 kcal
Мазнини	13.56 g
Протеин	13.56 g