



Κις Λορέν με σπανάκι

20'

Χρόνος
Εκτέλεσης

85'

Χρόνος
Ψησίματος

6-8

Μερίδες

2

Βαθμός
Δυσκολίας



Συστατικά

- 20 γρ. βούτυρο
- 320 γρ. ζύμη κουρού
- 1 κρόκο, αραιωμένο με 1 κ.σ. νερό
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 2 σκ. σκόρδο
- 500 γρ. σπανάκι
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 κ.σ. δυόσμο
- 1 κ.σ. βασιλικό
- 300 γρ. κρέμα γάλακτος 35%
- 200 γρ. γιαούρτι στραγγιστό light
- 3 αβγά, μεσαία
- 1 πρέζα μοσχοκάρυδο
- 1 κ.γ. μπέικιν πάουντερ
- 200 γρ. σύγκλινο

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 160° C στον αέρα.
- Απλώνουμε το βούτυρο σε μια **ταρτιέρα** με αποσπώμενη βάση 28 εκ. και απλώνουμε τη ζύμη κουρού. Πιέζουμε καλά με τα χέρια μας για να εφαρμόσει καλά η ζύμη στην ταρτιέρα. Τη ζύμη που περισσεύει εξωτερικά την αφήνουμε να προεξέχει.
- Καλύπτουμε με μεμβράνη και απλώνουμε το ειδικό βάρος με όσπρια. Κλείνουμε τη μεμβράνη προς τα μέσα και ψήνουμε με βάρος για 30 λεπτά. Αφαιρούμε το βάρος, αλείφουμε με τον αραιωμένο κρόκο και ψήνουμε για επιπλέον 5 λεπτά.
- Ανεβάζουμε τη θερμοκρασία του φούρνου στους 170° C στον αέρα.
- Τοποθετούμε ένα **τηγάνι** σε δυνατή φωτιά και προσθέτουμε το ελαιόλαδο.
- Ψιλοκόβουμε τα φρέσκα κρεμμύδια, τα σκόρδα και τα βάζουμε στο τηγάνι. Προσθέτουμε το σπανάκι και σοτάρουμε 4-5 λεπτά να χάσει την υγρασία του.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά και προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, τον δυόσμο και τον βασιλικό ψιλοκομμένο και ανακατεύουμε.
- Βάζουμε το σπανάκι στη βάση και το απλώνουμε να καλύψει όλη την επιφάνειά της.
- Σε ένα μπολ βάζουμε την κρέμα γάλακτος, το γιαούρτι, τα αβγά, αλάτι, πιπέρι, το μοσχοκάρυδο, το μπέικιν και ανακατεύουμε με ένα σύρμα χειρός. Μεταφέρουμε σε κανάτα και αφήνουμε στην άκρη.
- Κόβουμε το σύγκλινο σε μικρά κυβάκια και απλώνουμε πάνω από το σπανάκι. **Κόβουμε** με ένα πριονωτό μαχαίρι τη ζύμη που προεξέχει.
- Μεταφέρουμε προσεκτικά στον φούρνο και βάζουμε το μείγμα με τα αβγά.
- Ψήνουμε για 40-50 λεπτά.
- Αφήνουμε να κρυώσει και σερβίρουμε.

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

563 Θερμίδες (kcal)	49.0 Λιπαρά (γρ.)	22.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	19.0 Υδατ/κες (γρ.)
28%	70%	110%	7%
3.3 Σάκχαρα (γρ.)	12.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.4 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.85 Αλάτι (γρ.)
4%	24%	6%	14%