

# Závin plnený špenátom a Cottage syrom s ľahkým šalátkom



4. 12. 2023

Recept je vhodný pre: [1.fáza](#), [2. fáza](#), [3. fáza](#)

Pripravte si parádnu a rýchlu roládu, ktorá je plnená čerstvým špenátom a syrom Cottage. Je plná bielkovín a výborne sa hodí ako slaná maškrtka k prichádzajúcim vianočným večerom, alebo ako slaný dezert k posedeniu s priateľmi.

Čo budete potrebovať:

- 1 balenie [bylinkovej omelety Prodietix](#)
- 1 vajce
- 30g čerstvých lístkov špenátu
- 50g syr Cottage
- 1 lyžičku olivového oleja
- 50g redkoviek
- 50g ľadového alebo rímskeho šalátu

## Ako na to:

- 1.** V šejkri si pripravte zmes na omeletu podľa návodu na obale spolu s jedným vajíčkom.
- 2.** Zohrejte rúru na teplotu 160 °C.
- 3.** Na plech uložte papier na pečenie a vylejte pripravenú zmes do tvaru obdĺžnika v optimálnej vrstve. Tak, aby sa následne dala zmes pekne zrolovať. Omeletu pečte cca 5-10 minút.

**4.** Keď bude omeleta hotová, ešte teplú ju zarolujte a prikryte na pár minút utierkou.

**5.** Vlažnú omeletu opatrne rozložte a naplňte syrom Cottage, na ktorý následne poukladajte lístky čerstvého špenátu. Omeletu opatrne zrolujte.

**6.** Umyte a nakrájajte redkovky s ľadovým šalátom, ktorý môžete pokvapkať olivovým olejom. Všetko dajte do misky a zľahka zamiešajte.

**7.** Pripravený závin z omelety nakrájajte na kolieska a podávajte s ľahkým šalátikom.

**TIP:** závin si môžete pripraviť aj bez vajička tak, že si omeletu pripravíte podľa návodu, ale dáte menej vody, aby bola jej konzistencia hustá.

#### **V akom množstve si môžete závin dopriať?**

##### **1. fáza (1 porcia):**

Pripravte si závin podľa receptu, ale v ceste vynechajte vajíčko.

##### **2. fáza (2 porcie):**

Pripravte si závin podľa receptu, naplňte ho len 25 g syra Cottage a rozdeľte na dve porcie. Do cesta pridajte aj vajíčko, prípadne si ho pripravte bez vajička a naplňte 50 g syra Cottage.

##### **3. fáza (2 porcie):**

Pripravte si závin podľa receptu a naplňte ho až 75 g syra Cottage. Rozdeľte na 2 porcie. Do cesta pridajte aj vajce.