



Zambalita.fit Recipes

Eating Healthier Can't be more simple!

Visit us today <https://zambalita.fit/>

Professional Nutrition, Exercise & Therapy

Members Only

All rights Reserved, Copyrights to Zamablita.fit, not to be replicated without written approval from the owner

Eggs Spinach Pie

TOTAL TIME: 50 minutes

SERVES 3



Ingredients

- 1 tablespoon olive oil
- 2 small onions, peeled and minced
- 1½ teaspoons minced garlic
- 1 pack frozen chopped spinach, thawed and drained or fresh
- 2 cups cottage cheese (Areesh)
- 6 large eggs
- ¼ teaspoon dried dill
- ¼ teaspoon sea salt
- ½ cup crumbled feta cheese

Direction

1. Preheat oven to 180
2. Heat oil in a medium skillet over medium heat.
3. Add onion and garlic and cook until softened, about 4 minutes.
4. Add spinach and cook until spinach is heated through, another 2 minutes.
5. Remove from heat and set aside.
6. Combine remaining ingredients in a large mixing bowl.
7. Fold in spinach mixture and stir until combined.
8. Transfer into an 20 X 20 cm baking dish and bake for 45 minutes or until eggs are set.
9. Remove from heat and allow to cool slightly.
10. Cut into six squares and serve warm.

فطيرة البيض بالسبانخ

الوقت الإجمالي: 50 دقيقة
الكمية: يكفي 3



المكونات

- 1 ملعقة طعام زيت زيتون
- 2 حبات بصل مفروم
- 1/2 ملعقة صغيرة ثوم مفروم
- كيس سبانخ مجمدة ، مذابة ومصفاة أو طازجة
- 1 كوب جبن قريش
- 6 بيضات كبيرة
- 1/4 ملعقة صغيرة شبت
- نصف ملعقة صغيرة ملح
- نصف كوب جبنة فيتا مفتتة

طريقة التحضير

1. سخني الفرن إلى 180 درجة
2. سخني الزيت في مقلاة متوسطة على نار متوسطة.
3. يُضاف البصل والثوم ويُطهى المزيج حتى ينضج ، حوالي 4 دقائق.
4. تضاف السبانخ ويُطهى حتى يتم تسخين السبانخ ، لمدة دقيقتين إضافيتين. يرفع عن النار ويوضع جانبا.
5. تُمزج المكونات المتبقية في وعاء خلط كبير.
6. يُضاف مزيج السبانخ ويُحرّك حتى يتجانس.
7. نقل إلى صينية خبز مقاس 20 × 20 ويخبز لمدة 45 دقيقة أو حتى ينضج البيض. يرفع عن النار ويترك ليبرد قليلا.
8. قطعها إلى ستة مربعات وقدمها دافئة.



Get A Free Consultancy session

<https://zambalita.fit/free-session>

Professional Nutrition,
Exercise & Therapy



Contact us:
happy@zambalita.fit

