

Pierogi szpinakowe

Pierogi szpinakowe z sosem pomidorowym

Delikatne **pierogi szpinakowe** to doskonała propozycja dla miłośników tradycyjnych smaków w nowoczesnym wydaniu. Cieniutkie ciasto skrywa aromatyczny farsz ze świeżego szpinaku, czosnku i cebuli, doprawiony Delikatem Knorr dla wyrazistego smaku. Całość zapiekana jest pod warstwą kremowego sosu pomidorowego i soczystego sera, tworząc danie, które zachwyci każdego.

Dla kogo?

[Pierogi](#) szpinakowe to idealna propozycja dla *wegetarian* oraz osób poszukujących lekkiego, ale sycącego dania. Szpinak bogaty w żelazo i witaminy sprawia, że jest to również świetna opcja dla dbających o zbilansowaną dietę. Dzieci, które zwykle nie przepadają za zielonymi warzywami, z chęcią sięgną po te pyszne pierogi ukryte pod warstwą serowo-pomidorową.

Na jaką okazję?

Te wyjątkowe pierogi sprawdzą się zarówno na *codzienny obiad rodzinny*, jak i podczas spotkań z przyjaciółmi. Możesz przygotować je wcześniej i zapiec tuż przed podaniem, co czyni je idealnym rozwiązaniem na przyjęcia. Doskonale komponują się z lekkimi sałatkami, stanowiąc kompletny posiłek na każdą porę roku.

Czy wiesz, że?

Szpinak był ulubionym warzywem starożytnych Persów, a do Europy trafił dopiero w XII wieku. Dzięki wysokiej zawartości

żelaza i witamin jest uznawany za jeden z najzdrowszych składników kuchni polskiej. Połączenie szpinaku z pomidorami zwiększa przyswajalność cennych składników odżywczych.

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić farsz o *ser feta* lub *ricottę* dla kremowej konsystencji. Spróbuj dodać do nadzienia prażone pestki słonecznika lub dyni dla chrupiącej tekstury. [Sos](#) pomidorowy możesz urozmaicić świeżą bazylią lub odrobiną śmietany, tworząc kremową alternatywę.