

H1: Španska pita recept – brza proteinska verzija

Španska pita je bogatija i nutritivno raznovrsnija verzija carske pite. Dok carska pita kombinuje jogurt, sir i šunku sa kukuruznim brašnom i kiselim dodacima, španska pita dodaje pavlaku, kačkavalj i sveže povrće poput tikvica i paprike, pružajući sočnost i bogatiji ukus. Idealna je za hranljiv i ukusan obrok u bilo koje doba dana.

TOC

H2: Sastojci za špansku pitu

- 6 porcija +
- Jaja: 5 kom
- Jogurt: 200 ml
- Pavlaka za kuvanje: 50 ml
- Ulje: 80 ml
- Belo brašno: 180 g
- Prašak za pecivo: 10 g
- Feta sir: 150 g
- Kačkavalj: 100 g
- Šunka: 150 g
- Paprika (crvena): 1 kom
- Tikvica: 1 kom
- So
- biber

Pribor: činija, pleh, rendalica, nož

H2: Španska pita - domaći recept (priprema)

Korak 1:

5 jaja • 200 ml jogurta • 50 ml pavlake za kuvanje • 80 ml ulja • 10g praška za pecivo • so • biber

Uključite rernu na 180°C da se zagreje. U velikoj činiji umutite jaja, jogurt, pavlaku, ulje, prašak za pecivo, so i biber dok smesa ne postane ujednačena.

Korak 2:

180 g belog brašna

Postepeno dodajte brašno u smesu i mešajte dok ne dobijete glatku masu bez grudvica.

Korak 3:

150 g feta sira • 100 g kačkavalja • 150 g šunke • 1 crvena paprika • 1 tikvica

Izmravljen feta sir, narendani kačkavalj, sitno seckanu šunku, iseckanu papriku i narendanu tikvicu pažljivo umešajte u smesu.

Korak 4:

Sipajte smesu u podmazan ili papirom obložen pleh. Poravnajte i pecite 35-40 minuta dok pita ne dobije zlatno-smeđu koricu.