

Rolinhos crocantes de espinafres e requeijão

VITACRESS

Naturalmente nutritivo!

6 Pessoas

Grau de Dificuldade: Fácil

Custo: Económico

Tempo de Preparação: 35 minutos

Ingredientes:

- 1 embalagem de espinafres da VITACRESS;
- 1 embalagem de salada Mesclum da VITACRESS;
- 1 requeijão;
- 6 folhas de brik;
- 30 g de miolo de nozes;
- 4 colheres (de sopa) de azeite;
- 3 colheres (de sopa) de mel;
- 3 colheres (de sopa) de vinagre balsâmico;
- sal e pimenta acabada de moer.



Preparação:

Leve ao lume um tacho com 1 colher de sopa de azeite, deixe aquecer bem, junte os espinafres e deixe-os cozinhar até perderem o volume mexendo de vez em quando. Retire e coloque-os a escorrer. Esmague bem o requeijão e deite para um recipiente. Junte o miolo das nozes picadas e os espinafres escorridos. Tempere de sal, pimenta e misture bem. Divida a mistura pelas folhas de brik e dobre a parte lateral da folha para cima da mistura e depois enrole de modo a ficar com um rolo bem fechado. Misture o mel com o vinagre. Leve ao lume uma frigideira com o resto do azeite e deixe aquecer bem. Junte os rolos e deixe-os fritar até ficarem douradinhos e crocantes. Retire, escorra-os e sirva-os cortados ao meio com o molho à parte. Sirva e acompanhe com a salada Mesclum.