



5 15

Calzones spanakopita

PRESENTED BY:



SERVES

6

PREP TIME

15 minutes

COOK TIME

31 minutes

Nutrition facts

Par portion: calories 638; protéines 25 g; matières grasses 40 g; glucides 49 g; fibres 10 g; fer 6 mg; calcium 534 mg; sodium 951 mg

Les spanakopitas, vous connaissez? Découvrez cette [recette végé](#) de calzones farcis aux [épinards](#) et au fromage qui se prépare avec seulement 5 ingrédients!

Ingredients



2 paquets d'épinards surgelés CEDAR de 500 g chacun, décongelés



250 g (environ 1/2 lb) de feta émietlée



5 oeufs, 3 entiers et 2 jaunes



125 ml (1/2 tasse) de parmesan râpé



3 abaisses de pâte feuilletée de 25 cm (10 po) chacune

[Select all ingredients](#)

Prévoir aussi:

- 1 oignon coupé en dés
- 30 ml (2 c. à soupe) d'ail haché

Facultatif:

- 125 ml (1/2 tasse) de persil frais haché

Étapes

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- 2 Dans une poêle, chauffer un peu d'huile d'olive à feu doux-moyen. Cuire l'oignon et l'ail de 1 à 2 minutes. Retirer du feu et laisser tiédir.
- 3 Presser les épinards entre les mains afin d'enlever le maximum d'eau.
- 4 Dans un bol, mélanger les épinards avec la feta, les 3 oeufs entiers, le parmesan, l'oignon, l'ail et, si désiré, le persil. Saler et poivrer.

- 5 Couper chaque abaisse de pâte feuilletée en deux sur la diagonale, de manière à former des triangles.
- 6 Au centre de chaque triangle, répartir la préparation aux épinards, en laissant un pourtour libre de 2 cm (3/4 de po).
- 7 Dans un petit bol, fouetter les jaunes d'œufs avec un peu d'eau. Badigeonner le pourtour libre des triangles de jaunes d'œufs.
- 8 Rabattre une pointe du côté le plus long de chaque triangle sur la pointe opposée afin de former un triangle plus petit. Badigeonner le dessus des calzones des jaunes d'œufs restants. Presser les rebords à l'aide d'une fourchette afin de sceller les calzones.
- 9 Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les calzones.
- 10 Cuire au four de 30 à 35 minutes.