

Espinaca

Ingredientes

Para 3 o 4 personas:

400 g de espinacas picadas congeladas

1/2 L de salsa bechamel: el volumen de salsa debe ser igual al volumen de espinacas una vez descongeladas

Preparación

Descongela las espinacas en una cacerola a fuego lento, con tapa. Revuelva ocasionalmente para mezclar.

Prepara la salsa bechamel.

Cuando las espinacas estén descongeladas, retire el agua de la sartén.

Agrega la salsa bechamel, revuelve bien.

Ajustar el condimento con sal y pimienta.

Presentación

Al horno con picatostes

Precalentar el horno a 200°C

Coloque las espinacas preparadas en una fuente para horno.

Cubrir las espinacas con rebanadas de pan (que puede estar seco).

Hornee de 10 a 15 minutos: asegúrese de que los picatostes estén tostados pero no quemados, y que las espinacas no hiervan por mucho tiempo, de lo contrario se volverán menos cremosas.

Servido con huevos duros

Hervir los huevos mientras se descongelan las espinacas.

Acompañado de pescado empanizado

Utilice pescado empanizado “light”, que se puede cocinar en una sartén sin añadir grasa: así se evita que salpique aceite por todas partes. El pescado empanizado se cuece a fuego medio y es mejor taparlo mientras se cocina.