

Gli Epinard

Ingredienti

Per 3 o 4 persone:

400 g di spinaci tritati congelati

1/2 L di salsa béchamel: il volume di salsa deve essere uguale al volume di spinaci una volta disgusto

Preparazione

Avere gli spinaci in una casseruola a fuoco basso, con un coperchio. Mescolare di tanto in tanto per omogeneizzare.

Prepara la salsa béchamel.

Quando gli spinaci sono scongelati, eventualmente rimuovere l'acqua presente nella padella.

Aggiungi la salsa béchamel, mescola bene.

Registra il condimento di sale e pepe.

Presentazione

Nel forno con i crostini

Preriscalda il forno a 200 ° C

Metti gli spinaci preparati in una teglia.

Coprire gli spinaci con fette di pane (che possono essere asciutte).

Cuocere per 10-15 minuti: monitorare che i crostini siano grigliati ma non bruciati e che gli spinaci non bolle per troppo tempo, altrimenti diventano meno cremosi.

Accompagnato da uova dure

Fai bollire le uova mentre gli spinaci si scongelano.

Accompagnato da pesce impanato

Usa "Luce da cucina" di pesce impanato, che sono cotti nella padella senza aggiungere grasso: questo evita di avere proiezioni di olio ovunque. Il pesce impanato viene cotto a fuoco medio ed è meglio mettere un coperchio durante la cottura.