

Las espinares

Ingredientes

Para 3 o 4 personas:

400 g de espinacas picadas congeladas

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

Preparación

Tener las espinacas en una cacerola a fuego lento, con una tapa. Revuelva de vez en cuando para homogeneizar.

Prepare la salsa de bechamel.

Cuando se descongele las espinacas, posiblemente retire el agua presente en la sartén.

Agregue la salsa de bechamel, revuelva bien.

Registro de condimento de sal y pimienta.

Presentación

En el horno con crutones

Precaliente el horno a 200 ° C

Coloque las espinacas preparadas en una fuente para hornear.

Cubra las espinacas con rebanadas de pan (que pueden estar secas).

Hornee durante 10 a 15 minutos: monitoree que los crutones estén a la parrilla pero no se queman, y que las espinacas no herván durante demasiado tiempo, de lo contrario se vuelven menos cremosos.

Acompañado de huevos duros

Hervir los huevos mientras se descongelan las espinacas.

Acompañado de pescado empanado

Use el pescado empanado "cocine la luz", que se cocinan en la sartén sin agregar grasa: esto evita tener proyecciones de aceite en todas partes. El pescado empanado se cocina a fuego medio, y es mejor poner una tapa durante la cocción.