

Spinaci

Ingredienti

Per 3 o 4 persone:

400 g di spinaci tritati surgelati

1/2 L di besciamella: il volume della salsa dovrà essere pari al volume degli spinaci una volta scongelati

Preparazione

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

Preparare la besciamella.

Quando gli spinaci saranno scongelati, eliminate l'acqua dalla padella.

Aggiungere la besciamella, mescolare bene.

Aggiustare il condimento con sale e pepe.

Presentazione

Al forno con crostini

Preriscaldare il forno a 200°C

Metti gli spinaci preparati in una teglia.

Ricoprire gli spinaci con delle fette di pane (che può essere secco).

Cuocere per 10-15 minuti: assicuratevi che i crostini siano tostati ma non bruciati e che gli spinaci non bollendo troppo a lungo altrimenti diventeranno meno cremosi.

Servito con uova sode

Lessare le uova mentre gli spinaci si scongelano.

Accompagnato da pesce impanato

Utilizzate il pesce impanato "cuoci leggero", che può essere cotto in padella senza aggiunta di grassi: in questo modo si evitano schizzi di olio ovunque. Il pesce impanato viene cotto a fuoco medio ed è meglio mettere il coperchio durante la cottura.