Тушкований шпинат

Шпинат широко використовується як у європейських, так і в інших кухнях світу.

Таку популярність цей листовий овоч набув не тільки завдяки своїй харчовій цінності, але також і за гармонійне поєднання з різними продуктами.

Яскравими смаковими якостями шпинат не відрізняється, зате чудово впливає на засвоєння м’яса, риби та іншої їжі багатої білками.

За цим рецептом можна також приготувати листя молодого червоного буряка, яке не менш корисне та багате поживними речовинами.

- 500 гр свіжого шпинату
- 5 зубчиків часнику
- 5 ложок оливкової олії
- сіль, перець

Шпинат промити змінивши декілька раз воду. Якщо шпинат уже великий, то обірвати стебла. Якщо ж листочки ще молоді, то годиться й зі стеблами.

Покласти шпинат у велику миску і залити кип’ятком. Через 5 хвилин відкинути на друшляк і дати воді стекти. Як трохи вистигне, віддушити шпинат руками та викласти на сковорідку з олією і вже розчавленим часником. Додати сіль, перець і тушкувати 5 хвилин .

За бажанням можна додати потертий сир пармезан.


SAGRA
EXTRA VIRGIN OLIVE OIL
ASSICO
PEUGEOT