

# 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 поєдання 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 потертій сир пармезан.

