



reteta-video.ro

Mancare de spanac

Fie ca folosim spanac proaspăt, sau spanac congelat, fie ca este un fel principal vegetarian sau garnitura pentru o friptura, **mancare de spanac** este o sursa de vitamine, mai ales ca se spune ca ne asteapta o iarna grea.

INGREDIENTE MANCARE DE SPANAC

o legatura de spanac (2 Kilograme) curatat si foarte bine spalat
o ceapa curatata si spalata
4-5 catei de usturoi curatati si spalati
doua rosii decojite sau 3-4 linguri de pasta de rosii
zeama de la o lamaie
doua linguri de ulei
sare
piper proaspăt macinat
1,5 Litri de apa

MOD DE PREPARARE MANCARE DE SPANAC

PASUL 1

Pregatim aragazul.

PASUL 2

Pregatim o cratita mare in care punem apa, adaugam sare si lasam sa fiarba.

PASUL 3

Tocam ceapa marunt.

PASUL 4

Cand apa fierbe, punem spanacul. Adaugam spanacul in reprize, daca nu are loc toata cantitatea (pe parcurs se va face loc in cratita). Lasam sa fiarba timp de maxim doua minute, pentru a se opari bine.

PASUL 5

Taiem rosiile in cubulete mici.

Zdrobim usturoiul.

PASUL 6

Pregatim o strecuratoare si rasturnam spanacul oparit. Lasam sa se scurga bine.

PASUL 7

Punem apa rece in aceeasi cratita in care am oparit spanacul.

PASUL 8

Rasturnam spanacul scurs in cratita cu apa rece (astfel spanacul isi va pastra culoarea).

PASUL 9

Scurgem spanacul din nou si scuturam cat mai energic strecuratoarea pentru a scoate apa. Strangem spanacul puternic cu mana, pentru a scoate toata apa ramasa.

PASUL 10

Pregatim o cratita in care vom gati spanacul. Punem uleiul in cratita, adaugam ceapa si calim timp de un minut.

PASUL 11

Adaugam o jumătate de pahar cu apa caldă, apoi rosiile, amestecam si lasam sa fiarba pana cand legumele devin moi.

PASUL 12

Tocam marunt spanacul scurs.

PASUL 13

Cand legumele au devenit moi, adaugam spanacul tocat in cratita, amestecam si lasam sa fiarba la foc mic, timp de 5-10 minute.

PASUL 14

Adaugam apoi usturoiul zdrobit. Punem treptat zeama de lamaie, condimentam cu sare si piper macinat, amestecam si gustam.

PASUL 15

Inchidem aragazul si servim simplu, ca preparat de post (vegetarian), cu un ou ochi deasupra (cu galbenusul moale) sau ca si garnitura langa friptura.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru

Mancare de Spanac.

POFTA BUNA!

SFATURI

Spanacul se curata de codite, apoi se spala bine, in baie de apa rece, in 3-4 ape, pana cand dispare orice urma de pamant. Putem chiuvea, spalata foarte bine inainte. Spalam spanacul cu grija, fara sa-l rupem, scuturandu-l usor de apa.