



Tekst i zdjęcie: **ewcia** - Szef Kuchni (850)

Szpinak zasmażany

Młode listki wczesnego szpinaku można podawać bezpośrednio obgotowaniu i odsączeniu, z kawałkami surowego masła.

Składniki:

- szpinak , 1 kg
- tłuszcz, 5 dag
- mąka , 4 dag
- mleko, 1 szkl.
- sól, 1 szczypta
- cukier, 1 szczypta

Sposób przygotowania:

Szpinak przebrać, liście oderwać od ogonków liściowych, łodyg i korzonków, płukać kilkakrotnie w dużej ilości wody, przekładając szpinak z miski do miski. Liście szpinaku wrzucić do wrzącej osolonej wody, gotować na silnym ogniu bez przykrycia 2-3 min., aż szpinak da się rozetrzeć w palcach, odsączyć, zemleć lub posiekać. Z tłuszczu i mąki przyrządzić w garnku białą zasmażkę, rozprowadzić ją mlekiem, zagotować mieszając, połączyć ze szpinakiem przyprawić solą i cukrem lub czosnkiem roztartym z solą. Do szpinaku można dodać młode listki rzodkiewki, lebiody i pokrzywy.

