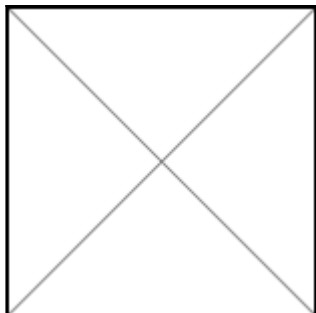




Tekst i zdjęcie: **Kuchnia** - Szef Kuchni (1010)

Szpinak zimowy wyrośnięty zasmażany

Podawać z jajami sadzonymi lub w koszulkach i z ziemniakami, ryżem jako dodatek do mięsa, do omletu.

☒ idealne dla dzieci

Składniki:

- ząbek czosnku, 1 szt.
- mleko, 1 szkl.
- mąka , 4 dag
- tłuszcz, 4 dag
- sól, 1 szczypta
- woda, 1 l
- szpinak , 1 kg

Sposób przygotowania:

Nastawić wodę z solą. Przebrać szpinak, odrzucić korzonki i wyrośnięte twarde ogonki i łodygi i kwiatowe, listki opłukać, jak podano wyżej, osaczyć. Włożyć do wrzącej, osolonej wody, gotować bez przykrycia na silnym ogniu, przez chwilę, aż szpinak da się rozetrzeć w palcach. Ugotowany szpinak odcedzić, posiekać. Masło stopić, wsypać mąkę, podsmażyć, rozprowadzić mlekiem, połączyć szpinakiem, dodać soli (i czosnku) do smaku, zagotować mieszając.

