

Receta de Salteado de Espinacas

11 Ene 2017



Buenos días a tod@s, para hoy os dejo una receta muy sana y sencilla de preparar, se trata de un **Salteado de Espinacas**, que podéis tomar solo o como acompañamiento de pescados o carne e incluso como relleno en pasteles salados, espero que os guste.

Ingredientes

- Espinacas frescas (300grs, también pueden ser congeladas)
- Pasas sin semillas (dos cucharadas)
- Piñones (dos cucharadas)
- Aceite de oliva (tres cucharadas)
- Sal

Modo de Preparación

1. Lavar las espinacas y ponerlas en una cacerola con tapa
2. Añadir un chorrito de aceite de oliva crudo y ponerlas al fuego con la cacerola tapada
3. Dejar que se hagan a fuego medio un par de minutos, si fuera necesario echar un poquito de agua, removerlas bien con un tenedor
4. Apartarlas del fuego y dejar tapadas uno o dos minutos más, escurrirlas y trocearlas si fueran muy grandes
5. En una sartén poner dos cucharadas de aceite y saltear en él los piñones y las pasas
6. Cuando las pasas se hinchen y los piñones empiecen a tomar color, añadir las espinacas y rehogar todo unos minutos, ajustar la sal si fuera necesario
7. Servir calientes solas o como guarnición de un plato de carne o pescado y.....buen provecho!!!