

Receta de Espinacas con Pollo y Velouté Gratinadas

12 Abr 2017



Buenos días a tod@s, para hoy os animo a preparar este plato que es muy recomendable para toda la familia y en especial para personas con problemas de vista. Las hojas de las espinacas son ricas en caroteno, luteína y clorofila, que son importantes antioxidantes que mejoran la salud y la visión, también son una fuente de magnesio que es un mineral que interviene en el funcionamiento muscular y nervioso, además de formar parte de la estructura de los huesos. Espero que os gusten estas **Espinacas con Pollo y Velouté Gratinadas**.

Ingredientes

- Espinacas (un kg)
- Carne picada de pollo (250grs)
- Tomates deshidratados en aceite
- Ajo (dos dientes)
- Cebolleta (una)
- Harina (75grs)
- Caldo de pollo (una pastilla)
- Aceite de oliva
- Sal y Pimienta
- Perejil

Modo de Preparación

1. Lavar y picar las espinacas Saltearlas en una sartén con un poco de aceite, reservarlas
2. Poner a hervir un litro de agua con la pastilla de caldo de pollo, dejar hervir un rato y luego reservar
3. Picar los ajos y la cebolleta y ponerlo en una sartén con un chorrillo de aceite y dejar que se vaya pochando
4. Añadir la carne de pollo y poner un poco de sal y pimienta y rehogar unos minutos
5. Incorporar las espinacas y echar los tomates partidos en trocitos, mezclar bien todo y volcarlo en una fuente especial para horno
6. Prepara la velouté poniendo la harina en una cacerola con un chorrillo de aceite, cocinarla unos minutos y añadir el caldo de pollo poco a poco y sin dejar de remover con una varilla , espolvorear con perejil picado
7. Volcar sobre las espinacas y meter al horno hasta que se tueste por arriba
8. Servir caliente y.....buen provecho!!!