




Spanac cu smantana in rosii crude



Ingrediente

Spanac - 1 kilogram
Ulei de floarea soarelui - 30 de mililitri
Ceapa - 1 bucata
Smantana - 150 de grame
Rosii - 8 mai mici
baza pentru mancaruri Delikat Legume - 2 lingurite

 35 de minute  4 portii  Mediu

Mod de preparare

1. Speli bine spanacul si il pui la fiert timp de 5 minute in $\frac{1}{4}$ l apa clocotita, apoi scurgi spanacul in strecuratoare, pastrand apa. Rastorni spanacul pe planseta si il toci.
2. Intr-o cratita de 1 l pui ceapa tocata cu uleiul si o calesti doar 1 minut. Apoi adaugi spanacul si cate putin din apa in care a fost oparit. Lasi sa fiarba la foc mic acoperit, pana se inmoaie bine. Cand spanacul este gata, apa trebuie sa fie bine scazuta.
3. Bati bine smantana cu o lingura de apa rece si o amesteci cu spanacul fierbinte, imediat dupa ce acesta a fost luat de pe foc. Adaugi 2 lingurite de baza pentru mancaruri Delikat Legume. Pastrezi mancarea la cald. Speli rosiile si le tai un capacel, pe care il lasi prins de ele intr-o parte, apoi le scoti miezul.
4. In momentul servirii, pui spanacul fierbinte in rosii.

Pofta buna!

Aceasta reteta provine de pe site-ul culinar Retetaperfecta.ro Gaseste-ne pe Facebook, la adresa: <https://www.facebook.com/retetaperfecta.ro>