

Las espinacas





- Elegir las espinacas con la hoja fresca, tierna e intacta.
- El color tiene que ser verde brillante y uniforme.
- Si se van a utilizar hervidas, es más práctico comprarlas congeladas.
- Sus hojas frescas pueden utilizarse para ensaladas.



- Las podemos encontrar ya limpias envasadas al vacío: con esta técnica de conservación, se alarga su duración de almacenamiento.
- Se conservan en nevera.
- Se hierven con un poco de agua fría, unos 20 minutos.
- Se escurren bien y se sirven.
- Si se desea se pueden rehogar con aceite y frutos secos.

Espinacas con bechamel y queso



Es una receta tradicional, fácil de hacer. Se hierven las espinacas, se mezclan con una bechamel clarita y se gratinan en el horno, con un poco de queso rayado.

Especialmente si son pequeñas las hojas se pueden servir en crudo como ensalada



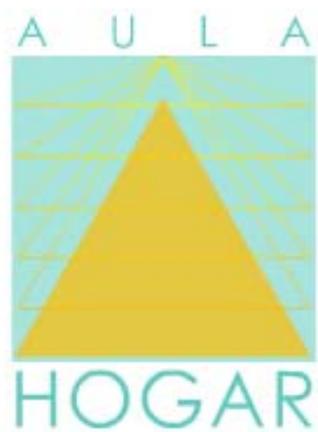


Sus hojas se maceran con un aliño de soja, aceite y sal.

Se acompaña con piñones, dorados en sartén y tacos de queso fresco.

También se pueden servir acompañadas con patatas, otras verduras o setas





www.aulahogar.com