

ESPINACAS CON PASAS Y PIÑONES

4 raciones

25 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Guarniciones · Verdura



Información nutricional

Valores por ración

Energía

203 kcal

Grasas

13 g

Fibra

15 g

Proteínas

11 g

Carbohidratos

11 g

Sal

1.8 g

Ingredientes


- 900 g de espinacas
- 135 g de huevo
- 40 g de pasas
- 20 g de piñones
- 20 g de aceite de oliva
- 4 diente de ajo
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Lava y corta un poco las espinacas.
- 2** Calienta el aceite en una sartén y dora el ajo picado sin que se quemé; añade las espinacas y cocina unos 15 minutos.
- 3** Agrega las pasas y los piñones, ajusta de sal y cocina 5 minutos más.
- 4** Servir con el huevo pelado y cortado en dos mitades.

THERMOMIX

- 1** Lava y corta un poco las espinacas.
- 2** Pica el ajo. **4 seg / vel 4**
- 3** Añade el aceite y sofríe. **4 min / Varoma / vel **
- 4** Incorpora las espinacas y 100 g de agua. **13 min / 100 °C / vel **
- 5** Añade pasas y piñones, ajusta de sal. **5 min / 100 °C /  / vel 1**
- 6** Servir añadiendo el huevo cocido muy pequeño.

Consejos

- Si quieres un acabado más “de guarnición”, pica el huevo muy pequeño y repártelo por toda la fuente.
- Para preparar con antelación, deja las espinacas listas y añade piñones, pasas y huevo justo al servir para mantener la mejor textura.