



Mangiate e bevete ma non sprecate (Araf 31)
Banu Atabay's Mütevazî Lezzetler® Ricette di cucina

Purè di Spinaci

Ispanak Püresi



Un mazzetto di spinaci
Un bicchiere di latte
Un cucchiaino di burro
Un cucchiaino di farina
Un cucchiaino di sale

Spinaci si lavano e si filtrano poi si tagliano infine.

In una pentola si mettono gli spinaci alla sopra ricoperta di il coperchio e si cucinano sul fuoco basso circa per 20 25 minuti.

In un'altra pentola si arrossisce la farina con il burro finché va via il pudore alla sopra si aggiungono sale e latte.

Si cucina con miscelare finché arriva alla coerenza di cremata.

Poi la miscelata di latte si svuota sopra di spinaci si miscela con il miscelatore diventa come il purè.

Poi si rimette sul fuoco e si cucina si arriva al momento di bollire.

Si mette come garniture insieme con i piatti di carne e pollo.

Nota: Per farsi aumentare il gusto di questo oppure si possono aggiungere formaggio noce pepe nero anche.