



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

---

## Marmeata con Spinaci

Ispanaklı Mama



10-15 foglie di spinaci  
1 cucchiaino di burro  
2 cucchiaini di latte  
1 cucchiaino di amido  
1 pizzico di salgemma

- # Le foglie di spinaci si pestano in finw.
- # In una pentola si mette burro e si aggiungono foglie di spinaci dopo aver sciolto.
- # Si coperta il coperchio dopo aver miscelato.
- # Si cuocinacirca per 10 minuti.
- # Dopo si aggiungono amido latte salgemma si miscelano e dopo si leva dal fuoco
- # Si aspetta per frescare poi si può farsi mangiare al bambino con il cucchiaino.

**Nota:** Questamiscelata si puodare al bambinodopo 12 mesi.