



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

Minestrone di Spinaci

Ispanak Çorbası



1 mazzetto di spinaci
1 cipolla secca media
7 cucchiaini olio di girasole
1,5 bicchierini di farina
3 bicchieri di latte
6 bicchieri l'acqua o brodi
1 cucchiaino di pepe nero
1 cucchiaino di sale
1 bicchiere di formaggio a bianco grattugiato

Gli spinaci si lavano bene le foglie si tagliano grosse e i rametti si tagliano finemente . Cipolla si macina finemente.

Poi questi si mettono in una pentola e sopra si aggiunge olio di girasole.

Poi il fuoco si regola a basso e così si cucinano in coperto per 25 minuti. (Gli spinaci non si cucinano perfettamente e non si cambieranno i colori perchè il fuoco è basso)

Dopo quel tempo la pentola si toglie dal fuoco e il coperchio non si apre ancora per 10 – 15 minuti.

Dopo che persi il vapore , gli spinaci si fanno passare dal robot e diventano com'è purè.

Nella pentola di minestrone si mette il purè di spinaci e si aggiungono sopra latte e farina. Prima di mettere sul fuoco si miscelano bene perchè la farina si può diventare le palline.

Poi la pentola si mette sul fuoco medio e si aggiungono l'acqua e brodo si miscela sempre.

Dopo aver iniziato a bollire si prende sul fuoco basso. Si aggiungono sale e peperone. Si bolle ancora per 5 minuti e poi si toglie dal fuoco.

Il minestrone di spinaci si mette nelle tazze in caldo. Si servirs con mettere sopra il formaggio grattugiato.

Nota: Latte non si deve mettere caldo in minestrone altrimenti latte si siera.