



Еште пейте но не будьте расточительны (Чистилище 31)
Бану Атабай Модест вкус Кулинарные рецепты

Пюре из шпината

Ispanak Püresi



500 гр. шпината
1 стакан молока
1 ст.л. слив. масла
1 ст.л. муки
1 ч.л. соли

- # Шпинат промыть и вместе с стеблями мелко порезать.
- # Шпинат положить в кастрюлю, ничего не добавляя накрыть крышкой и на медленном огне готовить в собственном соку минут 20-25.
- # В другой кастрюле растопить сливоч. масло, добавить муку и помешивать пока исчезнет запах муки, затем добавить соль и холодное молоко.
- # Постоянно помешивая варить до состояния жидкого крема.
- # Молочно-мучную массу вылить в шпинат и блендером взбить в пюре.
- # Снова поставить на огонь и готовить пока закипит.
- # Можно использовать в качестве гарнира к мясу или курице.

Чтобы обогатить вкус пюре можно добавить черный молотый перец и мускатный орех.