

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

## Spinaci con pecorino e pinoli

---

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone**    DIFFICOLTÀ: **bassa**    PREPARAZIONE: **10 min**    COTTURA: **5 min**    COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**

---



Gli **spinaci con pecorino e pinoli** sono un contorno alternativo, non solo per la proposta che rappresentano ma anche per la preparazione diversa dal solito di questi ortaggi così amati nella nostra gastronomia. Le foglie spesse e verdi, sono arricchite dai pinoli e il pecorino dona quel tocco salato che li rende ancora più gustosi. Ricchissimi di ferro, trovano ampio spazio sulle tavole di tutto il mondo e vanta la sua adozione in Europa fin dall'anno Mille, dove venne importato dall' Asia. Poichè gli spinaci sono importantissimi nella dieta soprattutto dei bambini, questo potrebbe essere un

modo appetitoso per presentarli e farli amare.

## INGREDIENTI

SPINACI 1 kg

PINOLI 100 gr

PECORINO stagionato - 150 gr

SPICCHIO DI AGLIO 2

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4

cucchiai da tavola

## PREPARAZIONE

- 1 Fate scaldare un generoso giro d'olio con uno spicchio d'aglio schiacciato in una padella.



- 2 Quando l'olio sarà caldo, unite gli spinaci freschi precedentemente lavati ed asciugati.



3 Incoperchiate la padella e lasciate cuocere gli spinaci a fuoco vivace.

Tagliate il pecorino a scaglie.



4 Dopo un paio di minuti di cottura, unite i pinoli agli spinaci, incoperchiate nuovamente e lasciate cuocere per altri due minuti.



- 5 Spegnete il fuoco sotto gli spinaci e trasferiteli nel vassoio da portata rimuovendo lo spicchio d'aglio; salate e irrorate con un giro d'olio extravergine d'oliva a crudo.





6 Ultimate il piatto distribuendo sopra delle scaglie di pecorino.



## NOTE

Gli spinaci sono un ortaggio da foglia diffusissimo oggi in tutto il mondo, ma sembra ci sia qualche difficoltà a risalire alle sue origini. Nemmeno il loro arrivo sulle tavole europee è certo, ciò che si sa di sicuro è che già nel 1500 circa, veniva coltivato in alcuni monasteri del nord Italia. E' stato per secoli un ortaggio un po' snobbato dall'aristocrazia e molto usato invece dalla classi sociali più basse che ne avevano capito e ne apprezzavano le incredibili qualità nutritive. Lo spinacio è ricco di ferro, vitamine, fosforo, calcio e potassio. E' economico, versatile in quanto si presta a preparazioni sia cotto che crudo, ha un sapore definito ma delicato e si sposa bene con pesce, uova e carni. Oggi è comune una bollitura prima del suo utilizzo nei piatti caldi, ma in realtà sarebbe opportuno consumare regolarmente gli spinaci crudi in insalata poichè in bollitura vanno a perdere quasi la metà delle loro caratteristiche nutritive.