

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Spinaci saltati

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [15 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



INGREDIENTI

SPINACI 400 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 3
cucchiari da tavola

SPICCHIO DI AGLIO 2

SALE

A volte il secondo più ricco e saporito richiede un contorno semplice e "quotidiano". Per questo abbiamo pensato a questi ottimi spinaci saltati per accompagnare il piatto forte del pranzo di S.Stefano. Gli spinaci saltati sono davvero perfetti, in questa e in altre tantissime occasioni, provateli!

PREPARAZIONE

1 Pulite gli spinaci e sciacquateli sotto l'acqua corrente, quindi fateli scolare in un colino.

Portate una pentola capiente colma d'acqua salata ad ebollizione e fatevi lessare gli spinaci.

Una volta lessati, strizzate e tagliate grossolanamente gli spinaci.

In una padella abbastanza capiente da contenere tutti gli spinaci, fate scaldare l'olio e l'aglio tagliato a fettine senza farlo imbrunire.

Non appena l'olio sarà caldo, unite gli spinaci precedentemente preparati, aggiustate di sale e fateli saltare brevemente in padella.



2 Serviteli immediatamente.