

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

# Spinaci con pecorino e pinoli

di: *Cookaround*

---

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