



ИДЕАЛЬНЫЙ ГАРНИР - ШПИНАТ

Еще совсем недавно при слове гарнир, у нас первым делом в голове рисовались вариации картофеля в лучшем

случае, в особо запущенных — макароны. Но в эпоху «раздельного питания» и во времена немилости к КХС

(картофель, хлеб, сахар), гарнирам выделяется все меньше места в тарелке и все чаще они носят функцию

«украшения» блюда, нежели «наполнения».

Гарнир фр.garnir — украшать, наполнять, снабжать.

Итак, идеальный гарнир — шпинат, красиво, сытно и полезно!

Понадобится:

- шпинат — 5-6 пучков (на 2 порции)
- лук порей — белое основание, и немного зеленых листьев
- чеснок — 3 зубчика
- сливки — 10-15% — 200 миллилитров
- сливочное масло — 10 грамм
- оливковое масло — 2 столовые ложки

Приготовление:

Шпинат промой, удали твердые основания листьев и обсуши. Раздели белое основание лука порей на 4 части и нашинкуй. Зеленые листья лука тоже нарежь. На сковороде с толстым

дном (можно и в кастрюле) растопи сливочное масло в оливковом и обжарь лук. Убавь огонь и уложи листья шпината на сковороду и накрой крышкой. Когда шпинат «осядет» перемешай

и туши под крышкой 10 минут. Выдави чеснок и залей сливками. Готовь помешивая и не накрывая крышкой еще 5-10 минут.

Можешь поменять лук порей на обычный репчатый лук, можешь убрать из рецепта сливки, но ни в коем случае не отказывайся от чеснока... Именно он раскрывает вкус шпината!

www.sifood.com.ua - Идеальный гарнир - шпинат