

Świeży szpinak z czosnkiem



RAFAŁ10



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

szpinak świeży	250 g
czosnek	3 ząbki
Pieprz czarny Prymat w młynku	
masło	1 łyżka
Sól morską jodowaną drobnoziarnistą Prymat	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Szpinak wysypać na cedzak i dobrze przepłukać pod zimną wodą. Następnie osuszyć aby zostało w nim jak najmniej wody.
- KROK 2 Na patelni roztopić masło, wysypać szpinak i czosnek pokrojony w plasterki, posolić, popieprzyć. Smażyć do momentu aż czosnek się lekko zarumieni, a szpinak zmniejszy swoją objętość.
- KROK 3 Podawać jako dodatek np do mięsa i ziemniaków czy ryżu zamiast surówki.