

Szpinak z rzepaku lub roślin zimotrwałych



LURANUK



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

sól	2 szcz
masło	3 łyż
mąka	4 łyż
jarmuż	20 dag

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Przyrządza się tak samo jak szpinak zwykły z przyprawą lub bez.

Rzepak, jarmuż lub roszponkę po wybraniu zdrowych liści i opłukaniu w kilku wodach, wrzucić do małej ilości wrzącej wody osolonej z dodatkiem masła i tak do 20 minut gotować.

Można listki przyrządzać w całości w całości, a kto chce, może posiekać, lub przetrzeć.

Przed podaniem poleać masłem z bułeczką, ale z oliwą jest strawniejszy.