

Zielono mi... czyli wariacje szpinakowe

Wiosna to czas, kiedy możemy cieszyć się smakiem świeżych, aromatycznych warzyw z naszego ogrodu. Jednym z najwcześniejszych, zielonych warzyw jest szpinak, który wzbudza wśród wielu osób skrajne emocje: jedni go uwielbiają, inni nie chcą słyszeć o jego zjedzeniu, bo pamiętają jego smak z przedszkolnej „zielonej papki”. A przecież szpinak należy do najwartościowszych warzyw. Roślina ta jest bogata w beta-karoten, jest bardzo dobrym źródłem witaminy B₆, kwasu foliowego, żelaza i potasu. Jedna szklanka szpinaku pokrywa 10% dziennego zapotrzebowania na witaminę B₂, wapń i magnez. Jako jedno z nielicznych warzyw zawiera luteinę, przeciwutleniacz, który posiada również właściwości przeciwnowotworowe. Zachęcamy Czytelników do wypróbowania naszych sprawdzonych przepisów na proste i bardzo smaczne dania ze szpinakiem.

Roladki drobiowe ze szpinakiem i fetą

Składniki:

- ▶ 1 filet z piersi kurczaka
- ▶ 150 g sera, typu Feta
- ▶ 200 g szpinaku
- ▶ 1 szkl. soku pomidorowego
- ▶ 3 ząbki czosnku
- ▶ sól, pieprz do smaku
- ▶ olej do smażenia

Wykonanie:

Pierś z kurczaka kroimy na plastry i rozbijamy, posypujemy solą i pieprzem. Sparzony lub zblanszowany lekko na maśle szpinak kroimy, ucieramy z fetą i dodajemy rozgnieciony czosnek. Wyrabiamy na gładką masę, następnie smarujemy masą rozbite kotlety, zawijamy w roladki i związujemy nicią kuchenną. Roladki obsmażamy na gorącym oleju, następnie podlewamy szklanką soku pomidorowego i dusimy pod przykryciem ok. 30 min.

Jeśli zostanie nadzienie, można je wykorzystać do naleśników, placków ziemniaczanych lub makaronu.

Makaron z sosem serowo-szpinakowym

Składniki:

- ▶ 0,5 kg makaronu (świderki, gruba wstążka)
- ▶ 1 pęczek świeżego lub 30 dkg mrożonego szpinaku
- ▶ 3/4 szkl. gęstej śmietany
- ▶ 5 ząbków czosnku
- ▶ 10 dkg sera żółtego
- ▶ po 5 dkg sera z białą i niebieską pleśnią
- ▶ sos sojowy, pieprz do smaku
- ▶ masło lub oliwa do smażenia

Wykonanie:

Czosnek podsmażamy, dodajemy pokrojony szpinak i blanszujemy przez 5 min. Następnie dodajemy do smaku sos sojowy i pieprz. Mieszmamy i gdy szpinak jest już miękawy (nie rozgotowany!) zalewamy śmietaną. Rozprowadzamy śmietaną tak, aby wymieszała się dokładnie ze szpinakiem, na koniec dodajemy ser żółty i sery pleśniowe. Cały sos delikatnie mieszmamy, podgrzewając na małym ogniu aż do rozpuszczenia sera, gorącym polewamy wcześniej ugotowany makaron. ■



NASZA ROLA

Smacznego!