

Mâncărică de spanac – Ciulama de spanac – Rețeta de post



Mâncărică de spanac – Ciulama de spanac – Rețeta de post



Această rețetă de **Mâncărică de spanac – Ciulama de spanac** transformă spanacul într-un fel de mâncare confortabil și satisfăcător, perfect pentru zilele de post sau pentru cei care doresc să includă mai multe legume în dieta lor. Cu o pregătire simplă și ingrediente accesibile, este o opțiune excelentă pentru orice masă a zilei.

- 700 g spanac
- 2 cepe medii
- 3 căței usturoi
- 2 linguri făină
- 1 linguriță sare
- 1 linguriță piper
- 40-50 ulei de măsline

Pentru lapte vegetal:

- 100 g migdale
- 300 ml apă

1. Se călesc ceapa și usturoiul în ulei de măsline, cu sare și piper, până devin translucide.



2. Se amestecă migdalele cu apă pentru a obține “lapte” de migdale, care apoi se folosește pentru a crea baza cremoasă a ciulamei.



3. Se adaugă făină peste ceapa și usturoiul călite pentru a pregăti baza ciulamei, după care se incorporează treptat “laptele” de migdale, amestecând continuu pentru a evita formarea cocloașelor.



4. Spanacul tăiat grosier se adaugă la amestecul din tigaie, lăsându-l să se înmoaie și să se combine bine cu sosul cremos.

5. Ciulama de spanac se servește caldă, putând fi acompaniată de bruschete sau utilizată ca umplutură pentru diverse legume.

