

Spanac cu Ciuperci – 0 bunătate de care nu te mai saturi



Această rețetă de spanac cu ciuperci servită alături de mămăligă este un adevărat elixir pentru sănătate. Spanacul este o sursă bogată de fier, calciu și potasiu, în timp ce ciupercile oferă o proteină vegetală extrem de gustoasă, care poate substitui carnea oricând.

Spanac cu Ciuperci



Am preparat **spanac cu ciuperci** de **post sau vegan** și mămăligă, o rețetă **extrem de savuroasă**, care câștigă aprecieri deosebite, mai ales în perioadele de post. Combinația de **ciuperci și spanac** este remarcabil de **sățioasă** și îți garantez că va fi suficientă pentru a te simți sătul.

- 500 g spanac proaspăt (curățat, spălat și lăsat la scurs)
- 500 g ciuperci Champignon
- 1 morcov mic (aprox. 50 g)
- 3 cepe mici
- 30-40 ml ulei de floarea soarelui
- 3 fire de ceapă verde
- 3 fire de usturoi verde

- 4-5 căței de usturoi
- 2 căței de usturoi în coajă pentru aromatizarea uleiului
- 1 linguriță de sare, sau după gust
- 1/4 linguriță piper proaspăt rășnit

1. Tăiați 3 cepe mici mărunt.
2. Dați un morcov pe răzătoarea mică.
3. Tocați 5 căței de usturoi.
4. Tăiați 3 fire de ceapă și 3 fire de usturoi verde în rondele.
5. Pregătirea ciupercilor:
6. Tăiați 7 ciuperci champignon în bucăți mai măricele după ce le-ați spălat și curățat.



7. Încingeți 30-40 mililitri de ulei de floarea soarelui într-o tigaie.
8. Adăugați 2 căței de usturoi în coajă pentru aromă.
9. Adăugați ciupercile în tigaie și distribuiți-le uniform.



10. Condimentați cu jumătate de linguriță de sare.
11. Lăsați ciupercile să se pârolească pe toate fețele până lasă zeama și se rumenesc ușor.
12. Scoateți ciupercile într-un bol odată ce sunt gata.
13. Folosiți uleiul rămas de la ciuperci pentru a găti cepele tocate până devin transparente.
14. Adăugați morcovul dat pe răzătoare, ceapa și usturoiul verde și lăsați să se caramelizeze timp de un minut.



15. Adăugați căței de usturoi tocați mărunt și condimentați cu încă jumătate de linguriță de sare.
16. Lăsați amestecul să se gătească pentru aproximativ 3 minute.
17. Reîntoarceți ciupercile în tigaie și amestecați.
18. Adăugați spanacul și folosiți căldura reziduală pentru a-l găti. Spanacul este gata în aproximativ 30 de secunde.



19. Acoperiți cu un capac și lăsați spanacul să se gătească în căldura reziduală, amestecând ocazional.
 20. Condimentați cu sare și piper după gust.
 21. Pregătiți mămăliguță moale.
 22. Pregătiți farfuriile cu câte 3-4 linguri de mămăligă și formați un cuib în centru.
- 
23. Adăugați spanacul gătit în centrul mămăligii și serviți.