

Spanac la tigaie – Spanac cu ou poșat – Rețetă rapidă și foarte gustoasă



O rețetă simplă, sățioasă și, mai ales, adecvată din punct de vedere caloric pentru a menține greutatea sub control. Așadar, pe lângă faptul că este gustoasă, este și o rețetă ideală pentru slăbit.

Spanac la tigaie (cu ou poșat)



Spanac la tigaie cu ou poșat. Este o rețetă simplă, **sățioasă** și, mai ales, adecvată din punct de vedere caloric pentru a menține greutatea sub control. Așadar, pe lângă faptul că este **gustoasă**, este și o rețetă ideală pentru slăbit.

- 200-250 gr spanac proaspăt / porție
- 2 ouă proaspete de pasăre
- 1 ardei roșu (kapia)
- 1 ceapă mică
- 1 cățel de usturoi
- 1 lingură de susan
- 10 gr nucă
- brânză maturată (grano padano/parmezan)
- 1 felie pâine prăjită
- 3-4 linguri ulei de măsline

▪ sare și piper după gust

1. Pune apă la fiert și adaugă puțină sare (jumătate de linguriță).
2. Sparge ouăle într-un castron separat.



3. Cu ajutorul unei spumiere, separă partea mai apoasă a oului pentru a avea un ou poșat compact.
4. Oprește focul și adaugă oul în apă fierbinte.
5. Lasă oul să fiarbă 3-5 minute (4 minute recomandat pentru un ou moale).
6. În timp ce ouăle se fierb, încinge o tigaie și adaugă 1-2 linguri de ulei de măsline.
7. Taie fin ceapa și adaug-o în tigaie. Lasă să transpire puțin și adaugă sare.



8. Taie în două cățelul de usturoi și adaugă o jumătate în tigaie.
9. Adaugă ardeiul capia, semințele de susan și miezul de nucă.
10. Adaugă spanacul și amestecă. Poți opri focul; spanacul se va sota în căldura reziduală.



11. Trage totul la tigaie pentru 30 de secunde.
12. Servește ouăle poșate peste spanacul sotat.
13. Pregătește o felie de pâine prăjită și freacă-o cu cealaltă jumătate de usturoi.



14. Rade deasupra preparatului grana padano, după gust.