Espinacas a la crema

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Flor Roja



Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Moderna
Coste: Económico

Descripción:

Hoy os vamos a recomendar que probéis a prepararlas con leche evaporada, que es similar a la nata líquida pero mucho más ligera, por lo que las espinacas a la crema serán mucho menos calóricas.

Ingredientes para 4 personas :

- 500 g de espinacas congeladas
- 1 brick de leche evaporada
- 1/2 cebolla
- - 1 diente de ajo
- Queso para gratinar
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Paso 1

En una sartén con un poquito de aceite ponemos la cebolla y el ajo picados a dorar. Dejamos que se hagan unos minutos a fuego suave y cuando la cebolla se ponga transparente incorporamos las espinacas congeladas. Vamos removiendo hasta que se deshagan y en ese momento echamos la leche evaporada. Habitualmente los envases suelen ser de 500 g pero utilizamos la cantidad que nosotros veamos para que se quede ligado con las espinacas. Echamos sal y pimienta al gusto y dejamos cocinar unos minutos más.

Paso 2

Luego cogemos una fuente para horno (a mí me gusta utilizar fuentes individuales para evitar peleas por el queso gratinado) y volcamos las espinacas a la crema, espolvoreándolas generosamente con el queso rallado. El queso también va en gustos, nosotros hemos utilizado queso en polvo por su textura crujiente al gratinar, pero podéis utilizar queso rallado de otro tipo o incluso gratinarlo con algún queso de más sabor. Gratinamos en el horno a 200ºC hasta que la superficie del queso quede dorada.