

Creador: Flor Roja



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Normal

Otros: Cocina Casera

Coste: Económico

Descripción:

Ingredientes para 2 personas :

- - 200 gr de espinacas
- Cinco cucharadas de aceite
- - 500 ml de leche templada
- - 50 gr de harina
- Una pizca de pimienta - Una pizca de sal
- Una pizca de nuez moscada
- - Queso de gratinar

Preparación:

Paso 1

- Comenzamos cocinando las espinacas. Para ello las lavamos bien con agua abundante. Les quitamos el agua pero no las escurrimos. - Calentamos dos vasos de agua en una cacerola. Cuando el agua esté caliente, sin llegar a hervir, echamos las espinacas. - Las cocemos durante 10 minutos. - Pasado el tiempo las escurrimos bien. - Para la bechamel, calentamos en una sartén las cinco cucharadas de aceite a fuego medio-alto. - Cuando esté caliente, añadimos la harina y damos vueltas con una cuchara de madera. Importante no parar de dar vueltas para evitar que se formen grumos. - Añadimos la leche poco a poco sin parar de dar vueltas. Tiene que estar templada, no fría. Yo la caliento un poco en el microondas. - Cuando se forme una masa espesa uniforme y sin grumos, añadimos la sal, la pimienta y la nuez moscada (opcional). Mezclamos bien. - Añadimos las espinacas bien escurridas y mezclamos bien. - Ponemos en un recipiente apto para horno la mezcla y espolvoreamos con queso para gratinar. - Gratinamos en el horno hasta que se empiece a dorar el queso. - Servimos en caliente.

