

Espinacas con puré de patatas y queso al horno

Ingredientes:



- 1 kg. de espinacas
- 500 gr. de patatas nuevas
- 50 gr. de mantequilla
- 100 gr. de queso rallado parmesano
- 1 cucharadita de nuez moscada y sal

Elaboración:

Cocer las patatas peladas y troceadas en agua hirviendo con sal.

Sobre las espinacas os doy tres opciones:

- Espinaca fresca. Lavarla y cocerla en una olla aparte.
- Si son congeladas cocerlas también en agua con sal.
- Si son frescas y limpias en bolsa no es necesario cocerlas.

Si las hemos cocido, escurrir bien y rehogar con la mitad de la mantequilla.

Si son sin hervir, echar directamente en la sartén con la mantequilla y rehogarlas a fuego lento. De las dos formas retirar la sartén del fuego y dejar enfriar.



Mientras, escurrimos las patatas y las trituramos con un tenedor. Añadir la mitad del queso rallado, la nuez moscada y la otra mitad de mantequilla.

Espolvorear con harina la fuente de horno que vayamos a utilizar y extender la mitad de las espinacas. Repartir el puré por encima y cubrir con las espinacas restantes. Salpimentar, poner por encima unas nueces de mantequilla y esparcir el resto de queso rallado. Hornear 10 minutos en horno precalentado a 180º.

Nota: Una forma sabrosa y nutritiva de cocinar las espinacas. Además de ser una receta versátil, pues lo mismo podemos hacerla con espinacas, con acelgas, con brócoli, etc. Admite piñones, pasas, huevo (batido y mezclado con el puré de patata) incluso unos taquitos de jamón o beicon. Es decir que lo podemos convertir en plato único, siendo ideal para todos los públicos.

REFERENCIA CURRICULAR



Toñi Morera Sánchez. Aunque cocinar nada tiene que ver con su formación ni con su profesión, es una afición muy importante para ella. La cocina le conecta a la tierra, a lo básico, a lo fundamental, a la vez que le da alas para crear, innovar, experimentar o sencillamente reproducir. Disfruta aprendiendo continuamente, como disfruta jugando/enseñando. Y esto es lo que nos ofrece: comida saludable para hacer, aprender, jugar, degustar y agasajar.

Secciones: **Cocinar**, **Con placer**