



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **10 perc**



Elkészítés: **15 perc**



Répási Eszter



SPENÓT FŐZELÉK

A spenót jó forrása a vasnak, ám jó ha tudjuk, hogy a növények nem-hem vasat tartalmaznak, amely rosszabbul szívódik fel (3 %), mint a húsookban lévő hem vas (15 %).

HOZZÁVALÓK

500 g spenót levél
700 ml 1,5 %-os tej

3-4 gerezd fokhagyma
2 ek teljes kiőrlésű liszt
2 ek olaj

izlés szerint só
(zöldfűszerekkel
helyettesíthető)

Glutént tartalmaz
Laktózt tartalmaz
Tojásmentes

ALLERGÉNEK

- 1 A spenót leveleket alaposan megmossuk, majd lecsepegtetjük, a szárát eltávolítjuk.
- 2 Sós, forrásban lévő vízben kb 10 perc alatt megfőzzük.
- 3 Leszűrjük, majd egy lábasban összefőzzük a spenót leveleket a tej felével, a zúzott fokhagymával.
- 4 Zsemleszínű rántással sűrítjük (az olajon a lisztet megpirítjuk, majd csomó mentesre keverjük a tej másik felével).
- 5 A rántást lassan a főzelékhez öntjük, és jól elkeverjük.
- 6 Főzzük még pár percig, hogy a liszt íze elfőjön.
- 7 Egy botmixerrel pürésítjük.



**Töltse le további receptjeinket
az auchan.hu/receptek oldalról!**

