

Diferentes recetas con espinaca, una opción barata y súper versátil

14/08/2024



La espinaca es uno de los vegetales que mejor precio tiene hoy en el mercado y además una de las alternativas que mejor y más fácilmente se adapta a las comidas, por lo que te traemos 5 recetas sencillas y económicas que podés hacer en base ellas, para sorprender a tus seres queridos y ampliar el menú de tu cocina.

Buscar productos y alimentos más baratos que reemplacen a los tradicionales puede ayudarte a ahorrar dinero en tus compras diarias y semanales, por lo que comprar espinacas es una excelente opción si estás tratando de agregar más verdura a tu alimentación sin gastar plata de más.

Es una opción muy versátil, nutritiva y de fácil digestión, que va bien con todo tipo de ingredientes, y se adecúa a todos los platillos, su valor en verdulerías es de 3 atados

por \$1500. Por ello no esperes más, tomá nota y prepará alguna de estas recetas.

Receta de pizza con espinaca y salsa blanca



Ingredientes

Para la masa:

- 500 gr harina 000
- 1 cucharadita azúcar
- 1/2 sobre de levadura seca
- 2 cucharaditas aceite
- 1 cucharadita sal
- 300 cc agua tibia
- 1 cebolla
- 1/2 morrón rojo
- 200 gr, Mozzarella (rallada)
- 1 paquete espinaca

Para la salsa blanca:

- 1 cucharada manteca
- 50 gr maizena
- 500 cc leche
- Nuez moscada a gusto
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

-Para comenzar, van a colocar la harina sobre la mesada limpia en forma de volcán con la sal por los costados y harán un hueco en el medio donde colocarán el azúcar, el aceite, la levadura y el agua por partes hasta formar una masa tierna, amasar por un rato hasta que les quede lisa, tapar y dejar leudar.

-Mientras la masa duplica su tamaño van a hacer la salsa blanca: para ello agregarán la manteca en una olla junto con la maicena a fuego lento y le irán incorporando la leche fría por partes mínimas sin dejar nunca de revolver para que no se les hagan grumos. Tienen que conseguir una textura espesa, sumarle la sal a gusto y la nuez moscada. Cuando noten que ya está lista la van a reservar, tengan paciencia porque lleva su tiempo.

-Cortar cebolla y morrón, rehogar con un chorrito de aceite, agregar las espinacas junto a la cebolla y dejar que transparente. Salpimentar a gusto, cocinar hasta que se pierda el líquido de la espinaca.

-Estirar la masa sobre una pizzera untada con aceite, precocinar la masa, esparcirle el queso mozzarella y por encima la salsa con las espinacas. Llevar a horno a 200° hasta que se derrite la mozzarella y disfrutar de esta deliciosa pizza.

Receta de buñuelos de espinaca



Ingredientes:

- 1 atado de espinaca
- 3 huevos
- 10 g de sal (o a gusto)
- Pimienta y nuez moscada, a gusto
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- Ralladura de 1 limón mediano
- 1 cabeza de ajo
- 1 taza de mayonesa
- 200 g de harina 0000}

Preparación:

-Para comenzar van a cortar la espinaca lavada y picar los

ajos. Luego van a rallar la cáscara de un limón mediano.

-En un bowl colocarán los huevos y la leche, mezclando bien hasta que no queden grumos. Agregar la harina tamizada y volver a mezclar bien. Incorporar la pimienta, sal, nuez moscada y el polvo de hornear.

-Sumar a la preparación la espinaca, el ajo y la ralladura de limón. Remover todo muy bien y dejar reposar la mezcla durante 30 minutos.

-Finalmente, van a freír los buñuelos de a cucharadas en abundante aceite caliente. Los secarán en papel absorbente o rollo de cocina y listo, ya están para disfrutar.

Receta de omelette de espinaca en 15 minutos



Ingredientes:

- 2 huevos

- Un puñado de espinacas frescas
- 1/4 de cebolla pequeña
- Sal y pimienta
- 1 cucharada de aceite de oliva

Preparación:

-Primero que nada van a lavar bien las espinacas y escurrirlas, asegurándose de eliminar la mayor cantidad de líquido posible. Luego picarán finamente la cebolla.

-En un recipiente, van a batir los huevos hasta que estén espumosos y eso le agregarán la sal y pimienta al gusto.

-Calentar el aceite de oliva en una sartén a fuego medio, agregue la cebolla picada y saltear hasta que la misma quede transparente. Incorporar las espinacas en el sartén y saltear hasta que estén blandas.

-Finalmente, van a verter la mezcla de huevo, cocinar a fuego bajo por 5 minutos. Moldear a su preferencia y listo, ya está para disfrutar.

Receta de chipá relleno de espinaca cremosa

Ingredientes

Para la masa:

- 300 gramos de fécula de mandioca
- 100 gramos de queso parmesano
- 100 gramos de queso pategrás
- sal
- 80 ml de leche
- 35 ml aceite
- 2 huevos
- 40 gramos de manteca pomada

Para el relleno:

- 50 gramos de manteca
- 25 ml de aceite de oliva
- 2 atados de espinaca
- 75 gramos de harina
- $\frac{1}{2}$ de leche

Preparación

-Para comenzar van a saltear la espinaca con manteca y aceite de oliva. Agregar la harina y de a poco la leche hasta que les quede una salsa blanca de este vegetal, condimentar con sal, ajo en polvo y nuez moscada y reservar para luego utilizarlo como relleno.

-En un recipiente agregarás la fécula con el queso pategrás y parmesano, leche, aceite, huevos y sal. Mezclar bien todo con la mano y cuando les quede bien formada la masa le sumarán en el centro la manteca pomada. Terminar de formar hasta que les quede una masa lisa.

-Dividir la masa en bolitas, colocarles en el centro la salsa blanca de espinaca con un cuadrado de queso, cerrar bien para que no se escape el relleno y ponerlas sobre una placa enmantecada. Esparcirle queso rallado por encima y llevar a un horno precalentado a 200 grados hasta que estén doradas.

Fuente: Crónica