

Cómo hacer buñuelos de espinaca: una receta fácil, económica y sabrosa que vas a amar

20/07/2025



Los buñuelos de espinaca son uno de esos platos que resisten el paso del tiempo. Aparecen en almuerzos familiares, viandas de colegio, picadas improvisadas o acompañando carnes y guisos. Son versátiles, fáciles de preparar y, sobre todo, riquísimos. Con ingredientes básicos y en pocos pasos, esta receta se convierte en una gran aliada para aprovechar verduras de estación sin complicarse.

Además, es una excelente opción para incorporar espinaca a la alimentación diaria, sobre todo en hogares donde los más chicos suelen resistirse a las verduras. Con una textura aireada, un sabor suave y un toque de queso, los buñuelos son una manera amigable de sumar nutrientes sin resignar sabor.

¿Qué ingredientes se necesitan?

Para preparar buñuelos de espinaca, no hace falta salir a buscar ingredientes raros ni gastar de más. La mayoría de los elementos suelen estar ya en la cocina. Esta receta rinde entre 15 y 20 unidades, dependiendo del tamaño.

- 1 atado de espinaca fresca (también puede usarse espinaca congelada)
- 2 huevos
- 2 cucharadas colmadas de queso rallado (tipo parmesano o reggianito)
- 1 diente de ajo picado (opcional)
- Sal y pimienta a gusto
- 1 taza de harina 0000
- 1/2 taza de leche
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- Aceite para freír (puede ser de girasol o mezcla)

Paso a paso: ¿cómo se hacen los buñuelos?

- **Lavar y cocinar la espinaca:** si se usa espinaca fresca, hay que lavarla bien para eliminar tierra o restos de pesticidas. Luego se hierve en agua con sal durante unos 3 minutos, hasta que se ablande. Se escurre bien y se pica finamente. Si se usa espinaca congelada, simplemente se debe descongelar y escurrir.
- **Preparar la mezcla:** en un bowl, batir los huevos con la leche, incorporar el ajo picado (opcional), el queso rallado, sal y pimienta. Agregar la espinaca ya picada y mezclar bien.
- **Agregar los secos:** sumar la harina y el polvo de hornear

poco a poco, hasta formar una masa espesa, pero no dura. Debe poder tomarse con una cuchara y mantenerse unida.

- **Freír:** calentar aceite en una sartén profunda o cacerola pequeña. Cuando esté bien caliente (sin que humee), tomar porciones de masa con una cuchara y colocarlas en el aceite. Freír hasta que estén dorados por ambos lados.
- **Ecurrir:** retirar con espumadera y colocar los buñuelos sobre papel absorbente para quitar el exceso de aceite.

¿Se pueden hacer al horno o en freidora de aire?

Sí. Aunque la receta tradicional es frita, también pueden hornearse a 200°C durante unos 20 minutos o cocinarse en freidora de aire con un poco de rocío vegetal. Quedan más livianos y con menos grasa, aunque con una textura diferente.

Los buñuelos de espinaca son muy versátiles: pueden servirse con arroz, puré, ensaladas o solos, como snack. También van muy bien con una salsa blanca suave, mayonesa casera o un dip de yogur con limón.

Fuente: América 24