

thermomix

Espinacas con patatas



TM-31

INGREDIENTES PARA 4 RACIONES:

Kcal/Ración 199,5

- 3-4 dientes de ajo
- 30 g aceite de oliva virgen extra
- 250 g de patatas cortadas en rodajas de 3-4 mm máximo
- 20-30 g de pasas
- 300 g de hojas de espinaca fresca
- 5 g de mantequilla
- 20-30 g de piñones tostados
- 1 pastilla de caldo
- Pimienta negra recién molida
- 1 chorrito de vinagre (opcional)

PREPARACION:

- Pon el ajo en el vaso y pícalo 5 seg Vel 7.
- Con la espátula baja el ajo hacia el fondo del vaso. Añade el aceite y sofríe 3 min Varoma Vel 1.
- Coloca la mariposa en las cuchillas añade la patata y rehoga 10 min Varoma Giro inverso Vel 1.
- Añade las pasas, espinacas, piñones y pastilla de caldo desmenuzada y la pimienta. (las espinacas ocupan todo el volumen del vaso pero bajan con la cocción)
- Programa 15 min 100º Giro inverso Vel 1.
- Cuando termine la cocción retira la mariposa, rocía con el vinagre si lo utilizas. Vierte en una fuente y sirve inmediatamente.

SUGERENCIA

Puedes emplatar las espinacas por raciones con la ayuda de un aro de emplatar.

Sustituir las pasas por ciruelas sin hueso y los piñones por nueces.

