

Szpinak palce lizac



Opis wskazówki

Szpinak to jedno z najzdrowszych warzyw które zawiera mnóstwo składników mineralnych, żelaza, chlorofilu, przeciwutleniaczy, witaminy A, C i B2. Przyrządzony jak niżej będzie daniem, który skradnie nie jeden załadek...nawet koty nie przechodzą obojętnie

Potrzebujemy: 3 paczki świeżego szpinaku 2 paczki kolendry 0,5 kg mięsa mielonego (tylko nie wieprzowe!) ryż basmati, czosnek (tak cały, nie tylko 2 ząbki :-), cytryna, przyprawy- różnego rodzaju pieprze, kumin, sól. Przygotowanie dania jest dziecinnie proste, efekt końcowy pyszny. No to zaczynamy: dokładnie myjemy szpinak i kroimy na niezbyt cienkie paski. Kolendrze siekamy drobniutko. Na rozgrzanej patelni wrzucamy mięso mielone i po około 5 minutach smażenia dodajemy wycisnięty czosnek oraz kolendrę. Całość smażymy kolejne 10 minut, po czym dodajemy porcjami pokrojony szpinak- dusimy, dusimy tak około 30 minut. W międzyczasie dodajemy przyprawy, na koniec wycisnięty sok z cytryny. W oddzielnym garnku gotujemy ryż basmati: Podajemy na jednej połowie talerza ryż na drugiej szpinakowe чудо. Smacznego.