

# Espinacas a la crema con huevo poché



## Ingredientes

1 manojo de espinacas frescas (500 gr aprox)

1-2 dientes de ajo machacados en el mortero junto con la sal

50 gr de harina

30 gr de mantequilla extra ligera

6 huevos

Sal y pimienta molida

6 ctas de aceite de oliva extra virgen

500 ml de leche

1 pellizco de nuez moscada

50 gr de queso enmental ligth rallado

Personas: 6 pax

Tiempo total: 28 min

Preparación: 2 min

Cocinado: 26 min

Dificultad: baja

## Preparación

Ponga en una cacerola el aceite a temperatura media y añada la picada de ajos. Sofría durante 3 min. Removiendo para que no se quemen. Incorpore las espinacas y la sal. Rehogue durante 5 minutos.

Precaliente el horno a 200 grados.

Añada la harina y rehogue un minuto .

Incorpore la leche, la mantequilla, la nuez moscada y la pimienta y remueva durante 7 minutos hasta que se haga una crema líquida.

Reparta la mitad de la crema entre 6 cazuelitas de barro, casque un huevo sobre cada cazuelita y cubra con el resto de la crema. Espolvoree con el queso y hornee durante 10 minutos para que los huevos se cuajen y la superficie esté dorada. Retire del horno y sirva.

# Espinacas a la crema con huevo poché(thermomix)



## Ingredientes

1 manojo de espinacas frescas (500 gr aprox)

1-2 dientes de ajo machacados en el mortero junto con la sal

50 gr de harina

30 gr de mantequilla extra ligera

6 huevos

Sal y pimienta molida

6 ctas de aceite de oliva extra virgen

500 ml de leche

1 pellizco de nuez moscada

50 gr de queso enmental ligth rallado

Personas: 6 pax

Tiempo total: 30 min

Preparación: 2 min

Cocinado: 28 min

Dificultad: baja

## Preparación

Ponga en el vaso los ajos y el aceite de oliva y trocee 5 seg/vel7. Sofría 5 min/120º/vel 2

Incorpore las espinacas y la sal y rehogue 5 min/120º/vel cuchara/giro inverso

Precalente el horno a 200 grados.

Añada la harina al vaso y rehogue 1 min/120º/vel2.

Incorpore la leche, la mantequilla, la nuez moscada y la pimienta y programe 7 min/100º/vel2.

Reparta la mitad de la crema entre 6 cazuelitas individuales de barro, casque un huevo sobre cada cazuelita y cubra con el resto de la crema. Espolvoree con el queso y hornee durante 10 minutos para que los huevos se cuajen y la superficie esté dorada. Retire del horno y sirva.