

Espinacas con piñones y arándanos



Ingredientes

400 gr de espinacas baby

20 gr de arándanos

20 gr de piñones

20 gr de aceite de oliva

1-2 pellizcos de pimienta recién molida

1 cta de sal

Personas: 4 pax

Tiempo total: 15 min

Preparación: 5 min

Cocinado: 10 min

Dificultad: baja

Preparación

Coloque en un bol con agua los arándanos para que se hidraten y reserve.

Ponga en una sartén el aceite y los piñones y sofría 4 minutos a temperatura alta.

Añada los arándanos escurridos y rehogue durante 2 minutos.

Agregue las espinacas, la pimienta, la sal y remueva constantemente para que se vayan haciendo uniformemente durante 4 minutos o hasta que estén cocinadas.

Emplate con la ayuda de un aro de 7-8 cm y sirva inmediatamente

Espinacas con piñones y arándanos



Ingredientes

400 gr de espinacas baby

20 gr de arándanos

20 gr de piñones

20 gr de aceite de oliva

1-2 pellizcos de pimienta recién molida

1 cta de sal

Personas: 4 pax

Tiempo total: 15 min

Preparación: 5 min

Cocinado: 10 min

Dificultad: baja

Preparación

Coloque en un bol con agua los arándanos para que se hidraten y reserve.

Ponga en el vaso el aceite y los piñones y sofría 4 min/120º/vel cuchara/ giro inverso

Añada los arándanos escurridos y 200 gr de espinacas y rehogue 2 min/120º/vel cuchara.

Agregue el resto de las espinacas, la pimienta, la sal . Introduzca la espátula por la abertura y rehogue durante 2 min/120º/vel cuchara.

Mientras tanto, mueva la espátula de lado a lado para que las espinacas se rehogue de manera uniforme.

Emplate con la ayuda de un aro de 7-8 cm y sirva ineditamente.