

Spinaci burro e Parmigiano

Gli **spinaci burro e Parmigiano** sono un contorno dal sapore caratteristico, in cui il Parmigiano e il burro mettono in risalto il particolare aroma degli spinaci.

Gli **spinaci burro e Parmigiano** sono semplici e veloci da preparare. Con la tecnica di cottura vitamine e sali minerali vengono in gran parte preservati, poichè non è previsto che vengano bolliti in acqua. Se preparati con spinaci freschi e di stagione il sapore sarà veramente unico.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **200Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**

INGREDIENTI

- 500 g di spinaci
- Sale fino
- 20 g di burro
- 30 g di Parmigiano Reggiano

PREPARAZIONE

- Pulire gli spinaci scartando tutti i gambi e le nervature troppo spesse delle foglie. Lavarli molto bene perchè spesso sono pieni di terra. Io solitamente li sciacquo togliendone i residui più evidenti, quindi li lascio a bagno qualche minuto nel lavandino pieno di acqua fredda.
- Mettere gli spinaci in una capace pentola, portarli sul fuoco e farli cuocere a fuoco moderato per 8-10 minuti. Non aggiungere altra acqua che non quella che resta sulle foglie dopo il lavaggio. A metà cottura unire un pizzico di sale.
- Quando cotti, mettere gli spinaci in un colino e pestarli con un cucchiaino in modo da strizzarli e levare i residui d'acqua.
- Sciogliere in un padellino antiaderente il burro, mettervi gli spinaci e amalgamare bene.
- Unire un terzo del Parmigiano e mescolare. Unire il restante Parmigiano a più riprese, lasciandone da parte solo un pizzico per decorare, mescolando di continuo finchè non si sarà ben amalgamato.
- Mettere gli spinaci in un piatto, cospargere con il Parmigiano tenuto da parte per decorare e servire.

PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Pietanze a base di carne e di uova.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, marzo, novembre, dicembre

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.



VARIANTE VEGETARIANA

Utilizza un formaggio da grattugia vegetariano al posto del Parmigiano Reggiano.