Acompanhamentos

ESPARREGADO DIFERENTE

Receita de Fã
Fácil
30 Min.
1-4 Doses

INGREDIENTES

- 500G ESPINAFRES
- 250ML DE LEITE MAGRO
- 25ML DE AZEITE
- 25G DE FARINHA
- SAL E NOZ MOSCADA Q.B.

CONFEÇÃO

1. 1. Cozer os espinafres na panela de vapor - 120ºC - 25min e reservar (usei espinafres frescos).
2. 2. Na taça com a lâmina de triturar/amassar colocar 250ml de leite magro, 25ml de azeite, 25g farinha, o sal e a noz moscada e misturar V7 - 30 seg. e depois cozinhar a V4 - 90ºC - 4/5 min.
3. 3- Juntar os espinafres e triturar V7 - 30 seg. (ou mais tempo caso queira mais triturado).