

Será por recetas



Budín de espinacas

Recetas de verduras, Microondas, Recetas fáciles

 4 Personas

 Fácil

 40 Minutos

 Enviada el 20/06/2012

Ingredientes

- 500 g de espinacas frescas
- 1 cebollas
- 1 ajo
- Nuez moscada rallada
- 50 g de queso parmesano rallado
- 2 cucharadas de crema de leche
- 1 cucharada de mantequilla
- 3 huevos
- Sal
- Aceite
- Pimienta

Elaboración

Primero lavar y secar las espinacas sacudiéndolas, enrollarlas en un paño húmedo y ponerla en el microondas durante 3 minutos.

Pelar y cortar en cuadraditos la cebolla, pelar y picar el ajo.

A continuación fundir la mantequilla durante 1 minuto y rehogar la cebolla y el ajo 2 minutos, añadir las espinacas y cocer durante 3 minutos. Sacar las espinacas y picarlas bien.

Mezclar la crema de leche, con el queso y los huevos, añadir las espinacas, sazonar con nuez moscada, salpimentar, remover y colocar en un molde untado de aceite. Tapar el molde, llevar a ebullición y cocer durante 9 minutos, dejar reposar unos minutos, desmoldar sobre un plato y servir.



Autor receta de Budín de espinacas

MasterCook

 Valoración 3/5

 40 Recetas publicadas

 Miembro desde 15/06/2012