

Crema de Espinacas

Crema de espinacas una popular receta que además cuenta con todas las propiedades de las espinacas.

Las espinacas son rica en fibra, vitamina A, B1, B2, C, K, calcio, fósforo, hierro, ácido fólico, magnesio, zinc y betacarotenos.

ingredientes

- 300 gr de Espinacas
- 25 gr de [Mantequilla](#)
- 3 cucharadas de Harina
- 200 ml de Leche
- 1 Yema de Huevo
- Pimienta
- Sal

elaboración crema de espinacas

Una vez limpias las espinacas retirándoles si fuese necesario los tallos mas duros, las ponemos a cocer en agua con sal por un periodo de 10 minutos. Pasado este tiempo, las retiramos, las escurrimos y reservamos un vaso del agua de la cocción.

Con la mantequilla, la harina y la leche hacemos una [bechamel](#), una vez hecha la aligeramos con el agua reservada de la cocción. Es importante remover continuamente para que no se hagan grumos con la harina.

El resultado será una bechamel menos compacta de lo habitual.

Por otro lado trituraremos las espinacas que añadiremos a nuestra bechamel y removeremos todo el conjunto, ahora sin dejar de remover echamos la yema de huevo que la diluiremos en nuestra crema.

Para finalizar nuestra crema de espinacas, la servimos espolvoreando por encima unas hojas troceadas de la propia espinaca pero sin triturar y acompañamos de pan tostado o de pan frito, al gusto de cada uno.

Medidas:

- Cucharada es una cuchara sopera
- Cucharadita es una cucharilla de postre
- Pizca es un pellizco
- Si no se ponen cantidades es al gusto del cocinero
- Si queréis hacer mas cantidad o menos hacer una simple regla de tres.

Hornos:

- Como siempre las temperaturas y los tiempos dependerán de cada horno, ajustarlas según veáis vosotros.

Terminos:

- **Espumar** = Retirar con una cuchara o espumadera, la espuma que se forma en la superficie de las cocciones.
- **Desglasar** = disolver los jugos de cocción que quedan pegados en el fondo de las ollas.