Małże ze szpinakiem

Zawierają dużo żelaza, które jest niezbędne do wytwarzania hemoglobiny, i cynku, wzmacniającego system odpornościowy.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 kg świeżych małży, oczyszczonych
3 łyżeczki oliwy z oliwek
1/2 cebuli, drobno posiekanej
2 ząbki czosnku, wyciśnięte
4 łyżeczki mąki
170 ml półtłustego mleka
szczypta pieprzu kajeńskiego
100 g mrożonego siekanego szpinaku, rozmrożonego i odciśniętego
20 g bułki tartej
4 łyżeczki parmezanu, startego

PRZYGOTOWANIE:

1) Wrzucić małże na dużą patelnię. Wlać wodę na wysokość 1,5 cm, doprowadzić do wrzenia. Przykryć małże i gotować 4 minuty, aż muszle się otworzą. Nieotwarte wyrzucić. Pozostałe przełożyć do miski, a kiedy przestygną, usunąć ich górne połówki. Muszle z małżami ułożyć na blasze do pieczenia.

2) Nastawić piekarnik na 220°C. Rozgrzać 2 łyżeczki oliwy w rondlu, na małym ogniu. Wrzucić cebulę i czosnek, smażyć 5 minut. Wsypać mąkę, smażyć minutę, energicznie mieszając. Dodać mleko i pieprz kajeński. Podgrzewać sos 3 minuty, cały czas mieszając, aż zgęstnieje. Wrzucić szpinak, wymieszać z sosem i nałożyć do muszelek z małżami.

3) Posypać je bułką tartą wymieszaną z parmezanem, skropić resztą oliwy. Zapiekać 5 minut.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 181 kcal, 16 g białka, 7 g tłuszczów, 2 g tłuszczów nasyconych, 13 g węglowodanów, 1 g błonnika, 0,9 g soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock