Przegrzebki florentine

Określenie „florentine” odnosi się do potraw po florencku, czyli zawierających szpinak. Podobnie jak inne warzywa ciemnozielone, jest on bogaty w witaminy, minerały i fitozwiązki.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

350 g szpinaku
2 łyżki oliwy z oliwek
750 g przegrzebków
2 ząbki czosnku, wyciśnięte
cienkie paski skórki z 1/2 cytryny
250 ml wywaru z kurczaka
150 g mrożonego zielonego groszku, rozmrożonego
1 łyżka świeżego soku z cytryny
1/4 łyżeczki soli
mielony czarny pieprz, do smaku

PRZYGOTOWANIE:

1) Gotować szpinak 3 minuty na parze, aż zwiotczeje. Ostudzić pod zimną bieżącą wodą i odcisnąć.

2) Rozgrzać oliwę na dużej patelni o nieprzywierającym dnie. Włożyć przegrzebki, smażyć na dużym ogniu, po 2 minuty z każdej strony (w środku powinny pozostać półprzezroczyste). Przełożyć na talerz.

3) Wrzucić na patelnię czosnek i skórkę z cytryny, smażyć pół minuty na małym ogniu. Dodać wywar i groszek, a po 3 minutach szpinak, przegrzebki, sok z cytryny, sól i pieprz. Podgrzać. Podawać na talerzach lub w miseczkach.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 336 kcal, 51 g białka, 10 g tłuszczów, 2 g tłuszczów nasyconych, 12 g węglowodanów, 4 g błonnika, 1,7 g soli

Źródło zdjęcia: Shutterstock