Szpinak smażony z papryką

Żeby właściwie przygotować szpinak należy odkroić ogonki, a liście wypłukać kilka razy w zimnej wodzie, żeby usunąć piasek.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 duża czerwona papryka, grubo pokrojona
1 łyżka oliwy z oliwek
1 mała czerwona cebula, drobno pokrojona
3 ząbki czosnku, posiekane
750 g listków świeżego szpinaku
1/2 łyżeczki soli
1/4 łyżeczki pieprzu
1/8 łyżeczki cukru

PRZYGOTOWANIE:

1) Podsmażyć paprykę na oliwie na patelni. Dodać cebulę i czosnek. Smażyć, aż warzywa zmiękną.

2) Dodać szpinak, sól, pieprz i cukier. Smażyć jeszcze 1–2

minuty, mieszając, aż listki się skurczą i zmiękną. Nakładać na talerze łyżką cedzakową.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 65 kcal, 4 g tłuszczów (w tym 1 g NKT), 0 mg cholesterolu, 342 mg sodu, 7 g węglowodanów, 3 g błonnika, 2 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock