

## Espinacas esparragadas

**Nombre de la receta**

Espinacas esparragadas

**Tiempo**

40 Minutos

**Dificultad**

Sencilla

**Personas**

4

**Alérgenos**

Gluten  Huevo

**Descripción**

Espinacas guisadas con refrito de cebolla, tostes y huevos estrellados.

**Lugar originario de la receta**

Los Pedroches

**Ingredientes**

- 1 Kilo de espinacas
- 4 cebolletas
- 4 dientes de ajo

- 4 rebanadas pequeñas de pan
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva
- al gusto de comino molido
- al gusto de sal
- 2 huevos

## Pasos

**1** En primer lugar, quitamos los rabitos de las espinacas. Si son tiernas como es el caso, no es necesario limpiarlas en exceso. Las lavamos con abundante agua para quitar la tierra. En una cacerola ancha ponemos un dedo de agua y echamos las espinacas, poniéndolas al fuego.



**2** Una vez arranquen a hervir, esperamos lo justo para que se agachen o pierdan el volumen. En este momento las apagamos.



**3** En una sartén ponemos el aceite y freímos 3 dientes de ajo enteros. Sacamos y los ponemos en un mortero. A continuación freímos las rebanadas de pan y reservamos.



**5** A continuación añadimos las espinacas y vamos removiendo de vez en cuando. Espolvoreamos por encima el comino molido. Salamos al gusto.



**6** Mientras se van sofriendo las espinacas, machacamos en el mortero los ajos refritos y un diente de ajo crudo. Añadimos los tostes troceados y medio vaso del caldo de cocción de las espinacas. Lo majamos todo.



**7** Ahora vertemos el majado sobre las espinacas. Damos unas vueltas y echamos los 2 huevos. Removemos a fuego no fuerte hasta que cuaje el huevo y ya tenemos listas nuestras saludables espinacas.



#### **Observaciones o consejos**

Si no se es alérgico a la leche, se añade al majado leche en vez de agua. Salen las espinacas más suaves y ricas, pero el plato tradicional es sin leche. Debemos tener cuidado con el comino pues da mucho sabor.

#### **Autor**

Matilde Linares