

# Spinaci cotti in pentola

Gli **spinaci cotti in pentola** è la preparazione di base per la cottura degli spinaci. E' la cottura preferibile per questo ortaggio, perchè consente di mantenere colore, struttura, sapore e preservarne al meglio le caratteristiche nutrizionali. Gli spinaci non andrebbero mai bolliti.

Gli **spinaci** così cotti sono un'ottima base per la preparazione di zuppe, secondi o contorni, ma si possono gustare anche semplicemente conditi con olio e sale.

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **65Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**

## INGREDIENTI

- 500 g di spinaci

## PREPARAZIONE

- Pulire gli spinaci scartando tutti i gambi e le nervature troppo spesse delle foglie. Lavarli molto bene perchè spesso sono pieni di terra. Io solitamente li sciacquo togliendone i residui più evidenti, quindi li lascio a bagno qualche minuto nel lavandino pieno di acqua fredda.
- Mettere gli spinaci in una capace pentola, portarli sul fuoco e farli bollire a fuoco moderato per 8-10 minuti. Non aggiungere altra acqua che non quella che resta sulle foglie dopo il lavaggio. A metà cottura unire un pizzico di sale.
- Quando cotti, mettere gli spinaci in un colino e pestarli con un cucchiaino in modo da strizzarli e levare i residui d'acqua.
- Sono pronti per essere aggiunti alle vostre ricette.

## Condimento ideale

- Sciogliere in un padellino antiaderente un po' di burro, mettervi gli spinaci e amalgamare bene. Unire del Parmigiano grattugiato e mescolare. Unire altro Parmigiano a più riprese, lasciandone da parte solo un pizzico per decorare, mescolando di continuo finchè non si sarà ben amalgamato.
- Mettere gli spinaci in un piatto, cospargere con il Parmigiano tenuto da parte per decorare e servire.
- Trovate la ricetta completa qui: [spinaci burro e Parmigiano](#).

## PIETANZE DI ABBINAMENTO IDEALE

Secondi piatti a base di carne o di uova.

## STAGIONE

Gennaio, febbraio, marzo, novembre, dicembre

## AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

### I consigli di Barbara

Se acquistate gli **spinaci surgelati**, potete comunque seguire questa ricetta mettendo i cubetti ancora freddi di freezer in pentola. Ci vorrà solo un po' più di tempo. Calcolate il tempo di cottura da quando si sono scongelati.

