



APPETIZERS · VEGETARIAN

Espinacs ofegats amb bolets, formatge de cabra, ametlles i un toc de mel

🍴 4 servings 🔥 350 kcal

Ingredients

2 manats d'espinacs frescos

4 o 5 alls tendres

1 ceba morada

1 tronquet d'api

4 o 5 xampinyons o portobellos

Un grapat d'ametlles palet

Formatge de cabra (tallat gruixut)

Oli d'oliva verge extra

Sal

Mel (opcional però molt recomanable)

PER SERVING

Protein	15 g
Fat	25 g
Carbs	20 g
Fiber	8 g

Method

- 1 Escalfem una cassola ampla i, sense oli, torrem lleugerament les ametlles durant aproximadament un minut, just fins que comencin a canviar de color. Les retirem i les reservem.
- 2 A la mateixa cassola hi afegim un regalim d'oli d'oliva verge extra. Quan sigui ben calent, daurem ràpidament els talls de formatge de cabra, tallats més aviat gruixuts, només un moment. Els reservem amb cura.
- 3 Afegim una mica més d'oli a la cassola i hi incorporem la ceba morada, els alls tendres i l'api, tot tallat fi. Abaixem el foc i deixem que es confiti lentament, sense presses, fins que la ceba sigui ben tova i melosa.
- 4 Quan el sofregit estigui al punt, apugem el foc i hi afegim els bolets tallats, saltem uns minuts vigilant que no es cremin.
- 5 Tot seguit, incorporem els espinacs nets i ben eixuts, mig got d'aigua i un pessic de sal. Tapem la cassola i, amb el foc viu, deixem coure 3 o 4 minuts, fins que els espinacs hagin perdut la forma.
- 6 Destapem, col·loquem les rodelles de formatge de cabra per sobre, amb la cara daurada cap amunt, i hi afegim un rajolí fi de mel.

- 7 Acabem el plat repartint les ametlles torrades per damunt, que aportaran el punt cruixent final.
- 8 Servim immediatament, ben calent.

TIPS

L'api el retirarem, si es vol, abans de servir.

