The Green Fork



PLATS PRINCIPALS · VEGÀ

Pasta casolana d'espinacs

30min · 4 racions · 250 kcal

Ingredients

PASTA

- **200**-210g d'espinacs frescos
- **200**-230g de farina blanca (comença per 200g i ves afegint-hi més a mida que amasses en funció del que et demani la massa, fins que no quedi enganxosa)
- Sal

SALSA

- **1** ceba mitjana
- **1** gra d'all
- **2**-3 tomàquets secs i el seu oli
- Cigrons (opcional per fer el plat més complet)
- **2** cdtes de tomàquet concentrat
- **2**-3 cdes de llet vegetal per cuinar
- Sal i pebre
- Julivert fresc

Elaboració

PASTA

1. Escalda els espinacs uns 2-3 minuts
2. Escorre'ls i deixa'ls refredar una mica i a continuació tritura'ls el màxim possible amb una mica d'aigua
3. Afegeix-los a un bol juntament amb la farina i comença a integrar-ho amb una espàtula i a continuació amb les mans sobre una superfície neta i enfarinada
4. Deixa la massa reposant a la nevera durant uns 15-20 minuts mentre prepares la salsa
5. Dona forma a la pasta tallant-la com al vídeo i cou-la amb aigua uns 4-5 minuts

SALSA

6. Per la salsa, salteja la ceba i l'all amb una mica de l'oli dels tomàquets secs
7. Quan es comencin a dorar, afegeix-hi els tomàquets tallats
8. Cuina-ho uns minuts més i opcionalment afegeix-hi uns cigrons
9. A continuació, afegeix el tomàquet i la llet, i una mica de l'aigua de la cocció de la pasta a la paella de la salsa

10 Integra-ho tot bé, salpebra al gust i finalment afegeix-hi la pasta ja cuita

11 Cuina-ho uns minuts més i afegeix una mica de julivert fresc per sobre

PER RACIÓ	10 g Proteïnes	7,5 g Greixos	36 g Hidrats	4 g Fibra

Fet amb CookNest

Totes les receptes de The Green Fork
cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork