

# Espinacs al forn amb ou



## INGREDIENTS per 2 persones

- . ½ kg d' espinacs
- . Un bon grapat de panses
- . Un grapat de pinyons
- . 2 ous
- . Oli d' oliva
- . Sal
- . Pebre negre



## COM FER-HO



Primer que tot netegem els espinacs... Un cop nets agafem una paella gran, hi afegim un raig d' oli i un cop aquet sigui calent uns alls tendres laminats, que sense deixar de remenar vigilarem fins que es facin rossos. Un cop rossos els alls ja hi podem llençar els espinacs ben nets. Mentre es van coent els podem anar tallant a trossets petits.

\*També podríem escaldar prèviament els espinacs, però directament en cru conserven totes les seves propietats... tant els nutrients com el sabor! I es couen força ràpid!

Quan vegem que ja són tous i afegim les panses i pinyons i la sal i el pebre, i anem remenant fins que es vagin fent petits i els vegem ben cuits.

Ara agafarem una safata pel forn i hi escamparem el saltejat d' espinacs de manera que quedin ben uniformes. A sobre mateix i trencarem 2 ous crus i ho cobrirem de formatge ratllat de la classe que més us agradi, en el nostre cas emmental.

Ja ho tenim llest per posar al forn que tindrem preescalfant, posarem la safata al forn i ho deixarem uns 5 o 10 minuts aproximadament fins que vegem que el formatge està fos o lleugerament torrat.

I això és tot! Ja podem emplatar amb un ou per persona! Us llepareu els dits!

## **SOBRE ELS ESPINACS**

L'espinaç és, sense dubte, un aliment amb nombroses propietats nutritives. Se'l considera una bona font DE BETACAROTENS, ZINC, ACID FÒLIC, FERRO, FIBRA entre d'altres. Els Betacarotens li confereixen un gran poder anticancerígen i el zinc i l' àcid fòlic els fan ideal per a l' embaràs! Són rics en Ferro però hem de dir que d' altres verdures son més riques en aquest mineral (l' alberginia, els fesols, alguns cereals com l' avena, etc).

La quantitat de fibra que tenen els fan ideals per prevenir el restrenyiment i per les poquetes calories són perfectes per a dietes d' aprimament!

Amb tot això esperem que us haguem convençut per provar aquesta recepta...!

Bon profit!