Хотите оставить ваш отзыв или поделиться результатом? Напишите в наших группах:

Одноклассники: ok.ru/opencook **ВКонтакте: vk.com/opencook**

Шпинат с луком и чесноком

11 мая 2016 09:24 · https://open-cook.ru/recipes/shpinat-s-lukom-i-chesnokom



Из **шпината** получается отличный гарнир для рыбы или мяса, яркий и вкусный. Готовится быстро и просто.

На 2 порции:

- 400 гр свежих листьев шпината
- 1 маленькая красная луковица или 1/4 крымской луковицы
- 2 зубчика чеснока
- соль по вкусу
- 1 ст.л. растительного масла

Можно добавить кедровых орешков, обжарив их вместе с луком и чесноком.

Лук нарезать тонкими полукольцами или четвертинками колец (можно и кубиком), чеснок измельчить. Разогреть сковороду, вылить масло и подождать секунд 20. Когда масло разогреется добавить на сковороду лук с чесноком. Обжаривать до золотистого цвета.



Выложить свежий *шпинат*.



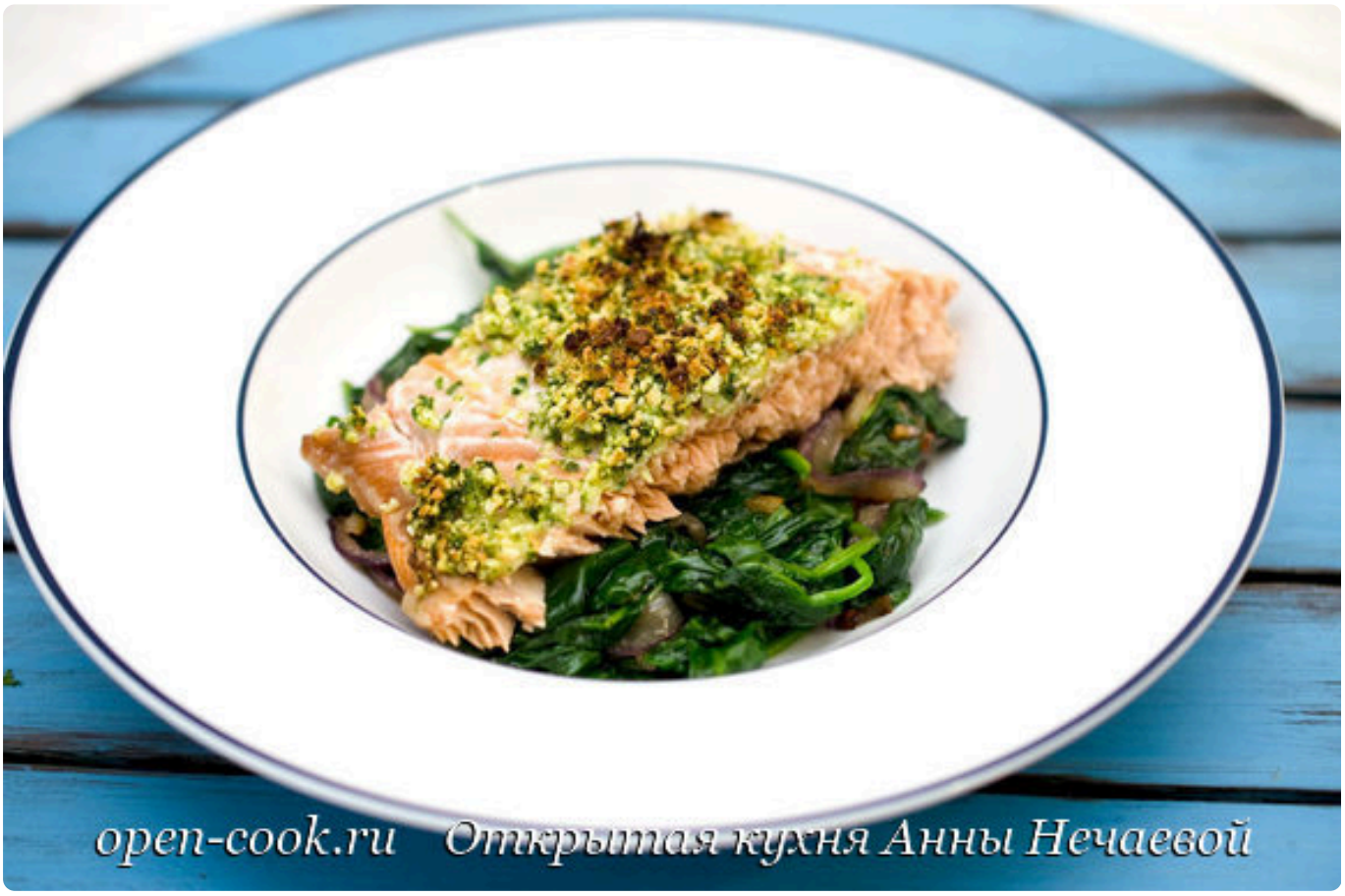
Помешивая, готовить 1-2 минуты.



Готово. Можно раскладывать *шпинат* по тарелкам.



Прекрасно дополнит любую рыбу и мясо. Я подавала шпинат к запеченной горбуше под ореховой корочкой, поэтому в самом гарнире орехов нет.



Приятного аппетита!