

ESPINAFORE COZIDO (PASSO A PASSO)

INGREDIENTES

2 maço grande de espinafre (em torno de 450 g)

1 colher (chá) de sal (5 g)

MODO DE PREPARO

Corte os talos grossos.

Use uma faca afiada para cortar os talos na base de cada folha ou quebre o talo na mão.

Deixe o espinafre de molho na água (fria para morna) por vários minutos para soltar qualquer sujeirinha ou areia.

Escorra a água, enxágue as folhas e depois repita o processo de deixar de molho e enxaguar mais uma vez.

Coloque o espinafre dentro de uma centrífuga de salada.

Gire a centrífuga, tirando a água das folhas de espinafre.

Outras alternativas são deixar as folhas secando num escorredor por 30 minutos ou secar com papel toalha.

Corte as folhas em pedaços de aproximadamente 5 a 10 cm.

Coloque o espinafre numa panela média com capacidade para 6 litros ou mais.

As folhas devem alcançar só até a metade da panela e não devem subir muito mais do que isso. Em seguida cubra as folhas com água.

Sempre deixando 5 a 8 cm da borda, para não haver transbordamento.

Coloque sal a gosto na água, sugerido 1 colher de chá.

Ferva o espinafre na água em fogo alto por 3 a 5 minutos (quando começar a fazer vapor, marque o tempo).

Escorra o espinafre usando um escorredor de macarrão.

Imediatamente transfira o espinafre para uma panela separada cheia de água gelada.

Deixe-o de molho por 30 segundos a 1 minuto, para garantir a cor verde.

Ao final, escorra o espinafre novamente.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaveisrapidas.com.br/receita/20896-espinafre-cozido-passo-a-passo.html>