

ESPINAFRE A MODA DO MARINHEIRO POPEYE

INGREDIENTES

1 maço de espinafre desfolhado
1 colher (sopa) azeite de oliva
1 cebola
4 dentes de alho
sal e pimenta a gosto
1 pão de fatia integral sem casca
Manteiga e azeite o quanto necessário
1/2 litro leite
3 ovos inteiros
Queijo parmesão ralado

MODO DE PREPARO

Em uma panela refogue no azeite a cebola, o alho e as folhas de espinafre levemente rasgadas e tempere com sal e pimenta a gosto. Reserve.

Em uma frigideira grande coloque quantidades iguais de manteiga e azeite para ir dourando levemente as fatias de pão sem deixá-las encharcadas.

Em um refratário colocar camadas de pão e do refogado de espinafre, terminando com o pão.

Misturar bem o leite com os ovos e colocar sobre a montagem finalizando com queijo parmesão ralado.

Levar ao forno a 200°C por uns 20 a 30 minutos ou até ficar douradinho.

Servir com salada verde.

Poderá ser o prato principal de vegetarianos ou um acompanhamento.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/56213-espinafre-a-moda-do-marinheiro-popeye.html>