

REDcetas hortícolas



NOMBRE DEL PLATO

Revuelto de espinacas

NOMBRE DEL CENTRO EDUCATIVO

CEIP Maestro Padilla

TIPO DE PLATO

Primer plato

INGREDIENTES

- 1 kilo de espinacas frescas
- 4 zanahorias
- 3 patatas
- 4 huevos
- 3 dientes de ajo
- Aceite
- Agua
- Sal



PREPARACIÓN

1. Se cuecen las espinacas en una olla con agua y sal durante 4 minutos.
2. En otra olla se cuecen las zanahorias y después se cortan en trozos.
3. Se pelan y se cortan las patatas en cuadraditos, y se fríen en una sartén.
4. Se baten los huevos y se hace un revuelto.



5. Se cortan los ajos en trozos pequeños, y se sofríen con un poco de aceite. Después se echa el sofrito a las espinacas y se rehogan durante 4 minutos a fuego lento.
6. Se añaden las zanahorias, las patatas y el huevo revuelto a las espinacas.
7. Se mezclan todos los ingredientes y se rehogan durante 3 minutos más.

