OREZ CU SPANAC

Timp preparare: 40min Numar portii: 1

Orezul va fi fiert conform datelor de pe ambalaj. In general folosim raportul 100g orez si 200ml apa.

Intr-o tigaie, punem putin ulei si aruncam usturoiul taiat felii, ceapa tocata si spanacul decongelat. Amestecam si lasam aproximativ 5 minute pe foc. Daca spanacul este proaspat, adaugam treptat frunze pana acestea se inmoaie. Adaugam nucsoara si orezul fiert. Amestecam pana avem o compozitie omogena. Punem si verdeata tocata.

Daca ni se pare prea lichid, mai putem adauga supa de legume sau apa. De asemenea, daca avem si alte legume, precum telina, morcov, etc. le putem folosi in acest preparat.

Ingrediente:

- 200g spanac conogelat
- nucsoara
- 1/2 ceapa
- 1 catel usturoi
- 100g orez
- verdeata

*Puteti folosi in loc de spanac: urzici, leurda, stevie, etc.