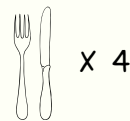


ESPINACS A LA CATALANA



INGREDIENTS:



- 500 G D'ESPINACS FRESCS
- 50 G DE PINYONS
- 50 G DE PANSES
- 1 GRA D'ALL
- OLI D'OLIVA
- SAL



PROCEDIMENT:

1. EN UNA PAELLA AMB UNA CULLERADA D'OLI D'OLIVA, SALTEM LES FULLES D'ESPINACS AMB UNA MICA DE SAL DURANT 10-15 MINUTS, FINS QUE PERDIN TOTA L'AIGUA.
2. RESERVEM ELS ESPINACS I A LA MATEIXA PAELLA, TORREM ELS PINYONS A FOC BAIX. QUAN COMENCIN A AGAFAR COLOR, HI AFEGIM TAMBÉ LES PANSES I EL GRA D'ALL MOLT PICAT. SALTEGEM UN MINUT I REINCORPOREM ELS ESPINACS.
3. BARREGEM BÉ TOTS ELS INGREDIENTS REMENANT DURANT UN O DOS MINUTS.
4. ABOQUEM EL CONTINGUT DE LA PAELLA A UN PLAT I PORTEM A TAULA IMMEDIATAMENT.

