

Espinacas Ilustres

Como os he comentado en otras recetas, las espinacas **se complementan** muy bien con las carnes rojas ya que, la carne propicia una **mejor absorción del hierro** de las espinacas y las espinacas **disminuyen la absorción de la grasa saturada de la carne**, constituyendo una muy buena combinación de alimentos.

INGREDIENTES:

- 500-600g Espinacas
- 100g Carne picada de ternera (magra) o caballo
- 1 tomate grande maduro o 200g tomate triturado
- 1 Cebolla pequeña
- 1 Zanahoria mediana
- 1 Cucharada de aceite
- 4-5 Cucharadas de agua
- c/s Sal y pimienta molida.

2
Raciones



ELABORACIÓN:

1. Pelar la cebolla y la zanahoria, rallar por separado y reservar.
2. Rallar el tomate (si utilizas el tomate fresco). Reservar.
3. En una sartén, rehogar la cebolla con el aceite a fuego lento, agregar la zanahoria y el agua. Dejar evaporar el agua y adicionar la carne, sazonar con sal y pimienta al gusto, dar unas vueltas y seguidamente el tomate. Cocinar unos 5 minutos hasta que el tomate esté hecho.
4. Agregar las espinacas frescas (o cocidas y escurridas si utilizas congeladas), mezclar y dejar cocer un par de minutos para que se impregnen de todos los sabores