

Σουφλέ σπανακόπιτα



Καταπληκτικό σουφλέ σπανακι που θα λατρέψεις. Απλό, εύκολο και γρήγορο. Μπορείς να το φτιάξεις όποια στιγμή θέλεις και να κάνεις καταπληκτικές παραλλαγές. Σήμερα εμείς θα σου δείξουμε μια φανταστική συνταγή που σίγουρα θα δοκιμάσεις. Πάμε να την δούμε.

Υλικά:

1 κιλό σπανάκι
1 φρέσκο κρεμμύδι
9 αυγά ΑΥΓΟΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ
100γρ βούτυρο
½ λίτρο γάλα
200γρ καλαμποκάλευρο ΑΦΟΙ ΚΕΡΑΜΑΡΗ MANNA
αλάτι Ιμαλαίων Saltic
πιπέρι ΜΠΑΧΑΡ
μπαχάρι ΜΠΑΧΑΡ

Εκτέλεση:

Σε μία κατσαρόλα ρίχνεις το βούτυρο και το φρέσκο κρεμμυδάκι για να σωταριστεί. Ρίχνεις το σπανάκι και λίγο αλάτι. Βουτυρώνεις το πυρέξ. Ρίχνεις μία στρώση καλαμποκάλευρο στο πυρέξ, να καλύψει το πάτο και να είναι 0,5 εκατοστό. Ρίχνεις λίγο αλάτι, πιπέρι και ραντίζεις με λίγο νερό. Σε ένα μπολ χτυπάς τα 4 αυγά και ρίχνεις το γάλα. Βάζεις το σπανάκι σε ένα μπολ (το στραγγίζεις ελαφρώς), βάζεις λίγο μπαχάρι, φρεσκοτριμμένο

πιπέρι και λίγο ξύσμα από λεμόνι. Τρίβεις μέσα το τυρί, ανακατεύεις και απλώνεις στο πυρέξ πάνω από τη στρώση του καλαμποκάλευρου. Από πάνω ρίχνεις τα αυγά με το γάλα. Από πάνω σπας τα υπόλοιπα 6 αυγά. Ψήνεις για 20 λεπτά στους 180 βαθμούς.



INFO:

- Οι βασικότερες εποχές, όπου μπορείτε να είστε σίγουροι για την φρεσκάδα του είναι η άνοιξη (από Μάρτιο έως Μάιο) και το φθινόπωρο (από Σεπτέμβριο έως Νοέμβριο).
- Το σπανάκι έκανε την εμφάνισή του 700μ.Χ., όταν ο βασιλιάς του Νεπάλ δώρισε στον αυτοκράτορα της Κίνας τα πράσινα και νόστιμα αυτά φύλλα.
- Το σπανάκι μπορεί να καταναλωθεί ωμό, βρασμένο, ως συνοδευτικό φαγητών ή ακόμη και ως κυρίως πιάτο.



Είμαστε μακαρονάδες!

Μικρός ήμουν «μακαρονάς». Μπορούσα να τρώω ζυμαρικά κάθε μέρα! Αυτός είναι άλλωστε και ο κανόνας. Να περνούν όλοι, σχεδόν, αυτή την φάση σε κάποια στιγμή στη ζωή τους. Ειδικά τα παιδιά, που θεωρούν τα μακαρόνια ως το αγαπημένο τους φαγητό.. Άλλα το προτιμούν με κιμά, άλλα με μπόλικη σάλτσα, άλλα τα θέλουν «καρμπούρα», ενώ πολλά παραμένουν πιστά στο νόστιμο παστίτσιο της μαμάς. Όποια και να είναι η συνταγή, το σίγουρο είναι ότι τα ζυμαρικά έρχονται πάντα πρώτα στις προτιμήσεις μικρών και μεγάλων και είναι σήμερα ένα από τα πιο διαδεδομένα και αγαπημένα φαγητά, στην Ελλάδα και σε ολόκληρο τον κόσμο. Ακριβώς λοιπόν επειδή τα αγάπησα τόσο πολύ όταν ήμουν μικρός, θέλω να σας μιλήσω για αυτά τώρα, που τα απολαμβάνω εξίσου και μεγάλος.



Τα ζυμαρικά είναι εξαιρετικά δημοφιλή γιατί έχουν θαυμάσια γεύση, είναι φτηνά, μαγειρεύονται πανεύκολα και αποτελούν τη βάση για μια πληθώρα ευφάνταστων παραλλαγών. Οι αμέτρητες μορφές που μπορεί να πάρει η ζύμη σε συνδυασμό με τις διάφορες σάλτσες και τα τυριά, δημιουργούν νόστιμους συνδυασμούς που σερβίρονται ως ορεκτικό, συνοδευτικό ή κυρίως πιάτο στο καθημερινό μας τραπέζι, μπορούν όμως να μετατραπούν και σε πιάτο επίσημου γεύματος ή δημιουργικό «γκουρμέ» κομψοτέχνημα στα χέρια κάποιου ευφάνταστου σεφ. Το πιο σημαντικό όμως είναι ότι μπορείτε να τα απολαύσετε χωρίς τύψεις αφού δεν είναι ούτε βλαβερά ούτε παχυντικά, αλλά ένα απόλυτα αγνό και φυσικό προϊόν που θεωρείται σήμερα ως ένα από τα βασικά συστατικά της περίφημης “Μεσογειακής Δίαιτας” γιατί αποτελεί πηγή ενέργειας εύπεπτη, υγιεινή και με χαμηλή περιεκτικότητα σε λίπη.



Τα πιο σημαντικά πλεονεκτήματα των ζυμαρικών:

- Είναι νόστιμα και αρέσουν σε όλους!
- Μαγειρεύονται εύκολα και υπάρχουν άπειρες συνταγές για να τα απολαύσεις.
- Είναι υγιεινά και μπορούν να αποτελέσουν μέρος μίας ισορροπημένης διατροφής
- Είναι οικονομικά επειδή έχουν βασική πρώτη ύλη το σιτάρι.
- Είναι χορταστικά και μπορούν να καλύψουν τις ενεργειακές μας ανάγκες.
- Υπάρχει μεγάλη ποικιλία ζυμαρικών για κάθε γούστο και διατροφική ιδιαιτερότητα.

Για να διαβάσεις περισσότερα, να μάθεις τα πάντα για τα ζυμαρικά και να βρεις πολλές συνταγές για μακαρονάδες μπες στο makaronades.com
