

Εύκολη συνταγή για σπανάκι σωτέ στο τηγάνι με αυγά. Μια νόστιμη διαφορετική πρόταση που συνδυάζει τις βιταμίνες που περιέχει το σπανάκι με τη δυναμωτική πρωτεΐνη των αυγών.
Ιδανική για low carb διατροφή!

Τι θα χρειαστείτε

6 αυγά

450 γρ. σπανάκι

1 κρεμμύδι

2 φρέσκα κρεμμυδάκια

Άνηθο, μισό ματσάκι

2-3 κ.σ. τριμμένο κεφαλοτύρι ή φέτα (προαιρετικά)

Ελαιόλαδο

Αλάτι και πιπέρι

Αυγά με σπανάκι (αυγά φλορεντίν)

Εκτέλεση συνταγής

Βάζουμε λίγο 2-3 κ.σ. ελαιόλαδο στο τηγάνι και σωτάρουμε το κρεμμύδι φιλοκομμένο και τα κρεμμυδάκια σε ροδέλες. Χρησιμοποιούμε και λίγο από τα φύλλα τους, το πράσινο τρυφερό μέρος.

Προσθέτουμε και το σπανάκι χοντροκομμένο, να σωταριστεί και αυτό. Βάζουμε και τον άνηθο φιλοκομμένο, αλάτι και πιπέρι και το αφήνουμε να μαγειρευτεί για περίπου 10 λεπτά σε μέτρια φωτιά.

Μόλις το σπανάκι είναι έτοιμο πασπαλίζουμε με το κεφαλοτύρι ή τη φέτα. Κάνουμε φωλίτσες στο σπανάκι και σπάμε μέσα τα αυγά. Σκεπάζουμε για 2 λεπτά το τηγάνι με καπάκι. Μόλις ασπρίσουν είναι έτοιμα.

Σερβίρουμε με φρεσκοτριμμένο πιπέρι και φρέσκο ψωμί, εκτός και αν κάνουμε low carb διατροφή.

Καλή όρεξη!

Αυγά με σπανάκι (αυγά φλορεντίν)

Βήμα προς Βήμα

- 1 Βάζουμε λίγο 2-3 κ.σ. ελαιόλαδο στο τηγάνι και σωτάρουμε το κρεμμύδι φιλοκομμένο και τα κρεμμυδάκια σε ροδέλες. Χρησιμοποιούμε και λίγο από τα φύλλα τους, το πράσινο τρυφερό μέρος.
- 2 Προσθέτουμε και το σπανάκι χοντροκομμένο, να σωταριστεί και αυτό.
- 3 Βάζουμε και τον άνηθο φιλοκομμένο, αλάτι και πιπέρι και το αφήνουμε να μαγειρευτεί για περίπου 10 λεπτά σε μέτρια φωτιά.
- 4 Μόλις το σπανάκι είναι έτοιμο σπάμε μέσα τα αυγά. Σκεπάζουμε για 2 λεπτά το τηγάνι με καπάκι. Μόλις ασπρίσουν είναι έτοιμα.
- 5 Σερβίρουμε με φρεσκοτριμμένο πιπέρι και φρέσκο ψωμί. Καλή όρεξη!