

Umak od špinata



Sastojci za umak od špinata za 4 osobe

- 200 g mladog špinata
- 2 VŽ oštrog brašna
- 2 DL slatkog vrhnja
- 2 dl mljeka
- 1 režanj češnjaka
- 1 DL mljeka
- 1 VŽ vegete
- 1/2 dl ulja (da pokrije dno posude)



Špinatu odstranite tvrde dijelove i prokuhajte ga 5 minuta u kipućoj vodi.

Ako radite sa **mladim špinatom** samo ga operite i pofurite 3-4 minute kipućom vodom (ne kuhati), ocijedite ga potom.

Na ulje koje nije spočelo dimiti, uz konstantno mješanje dodajte protisnuti bijeli luk i oštro brašno.

Prodinstajte da se brašno oznoji a bijeli luk zamiriši. Pazite da ulje nije pre vruće jer bijeli luk brzo zagara i postaje gorak.

Dodajte ocijedeni **špinat** i na skroz laganoj vatri prodinstajte, uz stalno mješanje, minutu-dvije.

Na **prodinstani špinat** dodajte slatko vrhnje, mljeko i vegetu.

Pustite da **umak od špinata** zakipi, odmah maknite na stranu.

Sad dolazimo do dijela kojim ćemo svako dijete privoljeti da jede **špinat**. Izmixajmo štapnim mikserom toliko da nema više špinata u krpama.

Točno tih krpa **špinata** se sjećam kao dijete i to mi je bilo toliko gadljivo da **špinat** nisam jeo do 20-te godine.

Vratite **umak od špinata**



kratko na ploču za kuhanje te pustite da zakipi, da se **umak od špinata** stisne. Ne zaboravite konstantno mješati. **Umak o špinata** ostavite pokriven 10-tak minuta da se odmori.

Sos od špinata servirajte sa [pire krumpirom i pečenim jajima](#)



www.moja-kuhanija.com