

## Supa spaniola de naut cu spanac



TIMP PREGĂTIRE

—

TIMP GĂTIRE

—

PORȚII

—

CALORII

—





## ● Ingrediente

Ingrediente indisponibile momentan.

## ● Mod de preparare

### 01 Pasul 1

Imi place mult nautul, sub orice forma: de la crud (*falafel*), pana la [pasta](#) (*hummus*) si pus in tocanite.

L-am experimentat in multe moduri insa sa il fac supa..cu spanac..nu m-as fi gandit curand! :))

Nu mi-a venit ideea mie; ci am mancat prima oara facuta de soacra mea care a locuit ceva timp in Spania si mi-a spus ca asta este un fel de mancare pe care spaniolii il mananca iarna; se numeste "potaje" (*practic e ca o supa, pentru noi*).

Aspectul nu mi s-a parut cel mai apetisant dar gustul! Woooow! Mi-a placut tare mul! Unde mai pui ca se face din doar cateva ingrediente si este si super rapid de facut si satios!

Daca si tie iti place mancarea calduta si satioasa, clar te va incanta si aceasta **Supa spaniola de naut cu spanac!**

Pentru 2 portii ai nevoie de:

- 1/2 cana [naut](#)
- 2 maini generoase de spanac proaspat
- 1 ceapa medie, taiata marunt
- 2 catei de usturoi, taiati marunt
- 4 linguri [ulei de masline extravirgin](#)
- [sare](#) si [piper](#) dupa gust

De cu seara lasi nautul la hidratat intr-un bol cu apa (*poti folosi si [conserva de naut](#)*).

Il mai clatesti o data, pui apa la fiert si, cat timp fierbe nautul (*eu schimb 2-3 ape, mai pun si un cartof in prima apa sa fiarba - pentru a absorbi substantele care nu sunt ok pentru digestia noastra*); pregatesti spanacul.

Intr-o oala, pui uleiul, adaugi ceapa, amesteci bine, pui un praf de sare, adaugi usturoiul si pui spanacul peste; lasi sa se inabuse si cand este si nautul gata, il torni peste spanac, dregi de sare si piper si asta'i tot!

Poti pune toata zeama in care a fiert nautul (*mie imi place mai lichid*) insa pui cat iti place; bunatatea sta in ultima apa in care a fiert nautul (*caci ii pui si un praf de sare*).

**\*Bonus:** merge grozav cu [fulgi de chili](#) si cativa muguri de pin, peste. ☐

