

Receita de Espinafre Refogado

Esta erva-daninha é rica em vitaminas e nutrientes e é uma excelente opção quem quer variar um pouco nos pratos do dia a dia.



A **Receita de Espinafre Refogado** é bem simples, mas fica como dica para quem quer variar um pouco nos sabores da comida do dia a dia. Nas fotos, uma sugestão de cardápio bem saboroso e fácil de fazer: purê rústico de batatas, com linguiça e espinafre.

Este modo de preparo, se seguido atentamente, deixa o espinafre muito saboroso. Ele pode fazer a vez de um legume nos pratos mais simples, assim como pode ser usado para recheios de quiches e tortas. Aqui tem a receita de [quiche clássico francês](#), que pode receber perfeitamente outros elementos como legumes e folhas. Veja abaixo **como preparar espinafre refogado!**

Porção de acompanhamento para duas pessoas.

Receita de Espinafre Refogado

Ingredientes

- 300g de espinafre fresco;
- Óleo ou azeite de oliva;
- 1 dente grande de alho;
- Sal e [flor de sal](#).

Modo de preparo

Lave o espinafre e escorra ou seque bem. Descarque e corte o alho bem miudinho. Aqueça o azeite em uma caçarola de fundo amplo ou *wok*, para que o espinafre tenha mais espaço para refogar. Quando estiver quente, coloque o alho para fritar.



Antes que o alho comece a dourar, comece a colocar o espinafre. Coloque um punhado por vez e vá mexendo lentamente. Aos poucos ele vai murchando e se a panela estiver bem quente (não no máximo, mas 80%), evita que ele libere a água e cozinhe ao invés de refogar.



Depois que todo o espinafre estiver na panela, mexa até que esteja completamente murcho. Coloque uma pitadinha de sal e depois de pronto, finalize com uma pitada de flor de sal.



Não use manteiga, pois ela, neste caso, ajuda a liberar mais água.