



Σοταριστό σπανάκι & 3 τρόποι να το σερβίρεις σε παιδιά

“Γέμιση” με σοταριστό σπανάκι

Χρόνος προετοιμασίας: 10 λεπτά **Χρόνος μαγειρέματος:** 15 λεπτά

Φυλάσσουμε καλυμμένη τη γέμιση στο ψυγείο για 3-4 μέρες.

Υλικά:

80 γρ. ελαιόλαδο

1 ξερό κρεμμύδι ξερό, ψιλοκομμένο

1 μεγάλο πράσο ή 4-5 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα

1 κιλό σπανάκι, πλυμένο και χοντροκομμένο

αλάτι (προαιρετικά)

φρεσκοτριμμένο πιπέρι

½ ματσάκι μαϊντανό ή άνηθο, ψιλοκομμένο

Εκτέλεση:

1) Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε κατσαρόλα και σοτάρουμε το κρεμμύδι και το πράσο (ή τα φρέσκα κρεμμυδάκια) σε μέτρια φωτιά για 4-6 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν.

2) Προσθέτουμε το σπανάκι σε δόσεις, ανακατεύοντας να χάσει τον όγκο του. Συνεχίζουμε το σοτάρισμα μέχρι να μπει όλο το σπανάκι στην κατσαρόλα.

3) Προσθέτουμε αλάτι (προαιρετικά) και φρεσκοτριμμένο πιπέρι και σοτάρουμε μέχρι να μαραθεί και να εξατμιστούν τα υγρά του, για περίπου 5-6 λεπτά. Προσθέτουμε το φρέσκο μυρωδικό της επιλογής μας, ανακατεύουμε για 2 λεπτά και αποσύρουμε από τη φωτιά.

1) Ταρτάκια με ζύμη λαδιού & γέμιση σπανάκι

Μερίδες: 6-8 ταρτάκια **Χρόνος προετοιμασίας:** 15 λεπτά **Χρόνος μαγειρέματος:** 35-38 λεπτά

Φυλάσσουμε τα ταρτάκια καλυμμένα στο ψυγείο για 2-3 μέρες.



Υλικά για τη ζύμη:

170 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
½ κ.γλ. αλάτι (προαιρετικά)
½ κ.γλ. μαύρη ζάχαρη
80 γρ. ελαιόλαδο
30 γρ. γάλα της επιλογής μας

Υλικά για τη γέμιση:

¼ δόση “γέμισης” με σοταριστό σπανάκι
1 κ.σ. γιαούρτι της επιλογής μας
50 γρ. λευκό τυρί της επιλογής μας (προαιρετικά)

Εκτέλεση:

1) Ετοιμάζουμε τη ζύμη. Ανακατεύουμε σε μπολ το αλεύρι, το αλάτι και τη ζάχαρη. Προσθέτουμε το ελαιόλαδο και το γάλα και ανακατεύουμε μέχρι να σχηματιστεί μαλακή ζύμη. Την χωρίζουμε σε 6-8 ισομεγέθεις μπαλίτσες (αναλόγως το μέγεθος των θηκών muffins).

2) Λαδώνουμε ελαφρώς 6-8 αντικολλητικές θήκες muffins, πιέζουμε κάθε μπαλίτσα να εφαρμόσει στη βάση και στα τοιχώματα κάθε θήκης και τις τρυπάμε με πιρούνι. Τις ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C στον αέρα για 10 λεπτά.

3) Παράλληλα ετοιμάζουμε τη γέμιση ανακατεύοντας τα υλικά σε μπολ.

4) Βγάζουμε το ταψί (χωρίς να κλείσουμε το φούρνο), μοιράζουμε τη γέμιση και συνεχίζουμε το ψήσιμο για άλλα 15-18 λεπτά. Αφήνουμε τα ταρτάκια να κρυώσουν και ξεφορμάρουμε.

2) Wrap με σπανάκι & χούμους

Μερίδες: 4 **Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά **Χρόνος ψησίματος:** 3 λεπτά

Υλικά:

4 τορτίγιες, κατά προτίμηση ολικής
4 γεμάτες κ.σ. [χούμους](#)
¼ δόση γέμισης με σοταριστό σπανάκι
10-12 ντοματίνια, κομμένα σε φέτες



Εκτέλεση:

Κόβουμε κάθε τορτίγια από το κέντρο στη μία άκρη (χωρίζοντας τη σε τεταρτημόρια). Απλώνουμε εναλλάξ χούμους, σπανάκι και ντοματίνια και διπλώνουμε (βλ. video). Ψήνουμε σε αντικολλητικό τηγάνι, που έχουμε βάλει σε μέτρια φωτιά να ζεσταθεί καλά, κι από τις 2 πλευρές μέχρι να πάρουν χρώμα οι τορτίγιες.

3) Σάλτσα για ζυμαρικά

Υλικά για 1 πακέτο (500 γρ.) ζυμαρικά:

¼ δόση γέμισης με σοταριστό σπανάκι
1 σκελίδα σκόρδο
50 γρ. ταχίνι
ξύσμα από 1 μικρό ακέρωτο λεμόνι
1-2 κ.σ. χυμός λεμονιού
60-100 γρ. κρύο ή ζεστό νερό
αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι (προαιρετικά)

Πολτοποιούμε καλά όλα τα υλικά εκτός του νερού σε επεξεργαστή τροφίμων. Προσθέτουμε σταδιακά το νερό μέχρι να έχουμε παχύρρευστη σάλτσα, προσαρμόζουμε αν χρειάζεται το αλατοπίπερο και ανακατεύουμε με βρασμένα ζυμαρικά.