

Spanac cu miel

Spanac cu miel

Ingrediente :

1 kg spanac congelat sau proaspat, 1 kg carne de miel de pe pulpa, o ceapa mijlocie, 300 ml smintina, ulei de masline, cimbru, rozmarin.

Preparare :

Se spala carnea si se taie bucati potrivite (ca pentru gulas). Daca spanacul este proaspat, se spala bine in mai multe ape. Se taie fin ceapa si se incinge la foc mare uleiul. Se adauga carnea si se prajeste citeva minute pe toate partile. Se reduce focul la mediu si se adauga spanacul spalat sau scos de la congelator. Se adauga jumatate de pahar de apa si se acopera. Se reduce focul dupa citeva minute la mic. Se lasa sa fiarba innabusit, adaugindu-se apa daca se evapora. Se verifica din cind in cind daca carnea este fiarta (cam dupa 30 de minute este fiarta). Se adauga smintina si se pun condimentele, dupa gust. Se mai lasa citeva minute la foc. Daca lichidul lasat de spanac pare prea mult, se mai presara o lingura de faina si se amesteca. Se mai lasa citeva minute si se stinge focul.