



TiroIstintivoLazio

CANEDERLI AGLI SPINACI

Ingredienti per 12 canederli agli spinaci:

800g di spinaci crudi
300g di pane raffermo
un bicchiere di latte
30g di burro
1 spicchio d'aglio
1 cipolla piccola
2 uova
sale, pepe, noce moscata
1 cucchiaio di farina
2 cucchiaini di pangrattato

burro e parmigiano per condire

Preparazione:

Tagliate il pane a dadini. Usate un pane vecchio tipo baguette o comunque un pane con una crosta sottile friabile, altrimenti se usate un pane con una crosta dura e spessa toglietela prima di fare i cubetti. Mettete il pane in una terrina capiente e bagnatelo con il bicchiere di latte. Lavare bene gli spinaci lessarli (possibilmente nella pentola pressione se ce l'avete), dopodiché strizzateli il più possibile schiacciandoli tra due mani per fare uscire tutta l'acqua e tritateli o passateli. Fondete il burro e soffriggeteci brevemente la cipolla e l'aglio tritati finemente, poi versateci gli spinaci e fate insaporire a fuoco medio per 5 minuti. Con le mani schiacciate il pane in fondo da farlo impregnare bene con il latte, poi aggiungete le uova, gli spinaci, il sale il pepe e la noce moscata. Mescolate bene con le mani per far amalgamare il tutto e poi aggiungete il cucchiaio di farina e i due cucchiaini di pangrattato. Con il composto ottenuto formate delle palle di circa 6cm di diametro pressandole bene con le mani.