

# Spinaci ricchi con besciamella

Categoria: Portate - Verdure e Contorni



## Informazioni Generali

Preparazione: 5 min	Cottura: 20 min	Dosi per: 6 persone
Costo: Molto Basso	Difficoltà: Molto Basso	

Gli spinaci ricchi con besciamella formano un contorno molto gustoso e nutriente; con questa ricetta potrete ovviare alle solite preparazioni che spesso vedono gli spinaci solo lessati e saltati nel burro, e proporre una pietanza saporita e ricca per la presenza della besciamella, che esalterà il gusto di questo contorno impreziosendo il secondo piatto che andranno ad accompagnare.

Gli spinaci alla besciamella potranno accompagnare, per esempio piatti di carne e pesce ai ferri o alla griglia.



## Ingredienti

>> Cipolle 1/2	>> Sale q.b.
>> Olio 2 cucchiari	>> Spinaci freschi 1,5 kg
>> Parmigiano Reggiano grattugiato 50 gr	

## per la besciamella

>> Burro 50 gr	>> Noce moscata grattugiata un pizzico
>> Farina 50 gr	>> Sale q.b.
>> Latte fresco 1/2 litro	

## Preparazione



Mondate e lavate gli spinaci (1) (oppure procuratevi degli spinaci freschi già lavati, imbustati e pronti da cuocere), non scolateli e fateli lessare, a fuoco medio, con l'acqua che gli stessi spinaci hanno trattenuto durante il loro lavaggio (2), coprendo con un coperchio la pentola (3).



Una volta cotti (4), strizzateli bene per togliere tutta l'acqua in eccesso (5-6),



e poi tritateli grossolanamente (7). Tritate la cipolla e fatela appassire a fuoco dolcissimo in una piccola padella assieme a due cucchiaini di olio extravergine di oliva; non appena la cipolla sarà trasparente (ci vorranno almeno 10 minuti) unite gli spinaci e fateli saltare qualche secondo a fuoco dolce (8).

Nel frattempo preparate la besciamella secondo la nostra ricetta (guarda come fare cliccando [qui](#)) (9).



Alla besciamella, aggiungete il Parmigiano Reggiano grattugiato (10), mescolatelo bene e togliete il composto dal fuoco; unite gli spinaci (11), amalgamate bene il tutto (12), aggiustate di sale e poi servite immediatamente.

### Consiglio

Per quanto riguarda la **cottura** degli spinaci, sarebbe ottimale scegliere una **breve cottura a vapore**, per non perdere le virtù di questi ortaggi, anche se usualmente si lessano in acqua; un**trucco** per conservare la maggior quantità possibile di **proprietà**, è utilizzare per la cottura l'**acqua dell'ultimo lavaggio**, come da noi consigliato nella preparazione della ricetta.

### Curiosità

Si narra che **Caterina De' Medici**, quando andò in sposa a Enrico di Valois e lasciò Firenze, portò con sé alla corte francese tutti i **suoi cuochi**, tra i quali qualcuno **specializzato nella preparazione degli spinaci**, suo ortaggio preferito; da allora, i piatti d'oltralpe che vengono adagiati su un letto di spinaci sono chiamati "**a la florentine**".