Spinatstuing med fløte

Ingredienser



♥ 1 løk
♥ 4 fedd hvitløk
♥ 1 ss smør
♥ 250 g frisk spinat
♥ 3 dl kremfløte
♥ 1 fond du chef, kylling (se tips)
♥ 100 g frossen spinat
♥ 1 ss maisenna
♥ 2 ss vann
♥ kvernet salt og pepper

Fremgangsmåte

Kutt opp løk og hvitløk og ha dette i en kjele sammen med smør.

La dette steke i et par minutter på middels varme, til løken er blank og gyllen. Ha fersk spinat i kjelen.

La dette varmes i noen minutter til. Du vil da se at spinaten etter hvert klapper sammen i volum.

Tilsett kremfløte og kyllingfond. Løs opp maisenna i litt kaldt vann og ha dette i kjelen.

Ha også frossen spinat i kjelen.

Gi det hele et oppkok under omrøring, og la småkoke i ca. 10 minutter. Maisennaen gjør at stuingen tykner.

Smak til med kvernet salt og pepper.

Tips

♥ Jeg bruker en kombinasjon av frisk og frossen spinat, men det går fint å bruke bare en av delene. Jeg liker å bruke fersk spinat for best smak og fylde på stuingen, men bruker i tillegg noe frossen spinat fordi det gjør stuingen litt mer grønn i fargen. Frossen spinat vil avgi noe mer væske enn frisk spinat, men det er bare å la stuingen småkoke litt lenger dersom du vil ha den tykkere.

♥ Jeg har her brukt 1 fond du chef, kylling (28 gram). Du kan alternativt bruke 1 terninger kyllingbuljong eller 2 ss flytende kyllingfond. Det går også fint å bruke grønnsaksfond eller -buljong hvis du vil ha spinatstuingen helt vegetar.

♥ Spinatstuing passer som tilbehør til mange slags retter. Se for eksempel **Baconsurret torsk med sopprisoni og spinatstuing**.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/spinatstuing-med-flote