

Najlepši posni spanac



težina: **lako**

za: **3** osoba

vreme pripreme: **30** min

Sastojci

Potrebno je:

- **1** kutijasmrznutog spanaca
- **200 ml**vode
- **3** supene kašikesojinog mleka u prahu
- **1** supena kašikaovsenog brašna
- ulje
- **3** cenabelog luka

Priprema

Spanac odlediti i dobro procediti, praktikujem zaleeni, jer je vec pripremljen i iseckan da bih skratila posao pranja, barenja i seckanja. Ali može sve ovo i sa svežim. Nakon što se ocedi u dublju šerpicu stavimo ulje i kašiku brašna, blago promešamo i dodamo sitno seckani luk (pažiti da ne izgori). Šerpu skloniti sa vatre dodati spanac i varjacom sve sjediniti. Sa strane u vrelu 200 ml vode razmutiti sojino mleko u prahu, posoliti ga i šerpicu vratiti na vatru pa postepeno dodavati mleko, kada se sve lepo ujedini i vecina tecnosti ispari on je gotov. Služiti ga uz pire, meso ili po želji divan je.

Savet