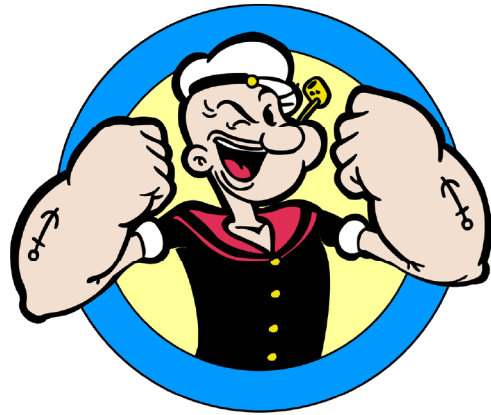


SOPA DE ESPINACAS

LA ESPINACA ES LA HORTALIZA MÁS COMPLETA EN VITAMINAS Y SALES MINERALES. POR CIERTO, POPEYE ES UN INVENTO DE LAS PRODUCTORES DE ESPINACAS PARA ANIMAR A LOS NIÑOS, Y NO TAN NIÑOS, A SU CONSUMO. ESTA SUPERHORTALIZA PROCEDE DEL CÁUCASO, IRÁN Y AFGANISTÁN. LLEGÓ A EUROPA DE LA MANO DE UN PUEBLO SABIO, LOS ÁRABES.

■ Ingredientes:

- ✚ Caldo de espinacas de otro día.
- ✚ Puntas de espárragos.
- ✚ ½ kg de patatas.
- ✚ ½ kg de espinacas.
- ✚ 1 puñado de pasta variada
- ✚ 1 diente de ajo, sal y aceite.



■ Elaboración:

En primer lugar, cocemos las patatas ya peladas y las espinacas por separado. Una vez cocidas las espinacas, las escurrimos, reservamos el caldo y las picamos.

En el caldo cocemos la pasta durante 15 minutos. Mientras tanto, doramos en la sartén con aceite el diente de ajo.

Añadimos las espinacas y las patatas troceadas. Machacamos todo con el tenedor para hacer una especie de puré y lo añadimos a la cazuela con la pasta.

Pelamos el huevo cocido, lo picamos y añadimos a la sopa.

Por último, echamos unas puntas de espárrago y este plato ya está listo para servir.

Karlos Arguiñano. El menú de cada día.