Szpinak z czosnkiem i pomidorami na ciepło - Dieta dr Dąbrowskiej

wegeweda

Polecane na: **jednogarnkowe**

Warto wiedzieć:

10 min

1 porcja

Składniki:

Świeże, młode listki szpinaku - 200 g
Czosnek - 2 ząbek
Pomidorki koktajlowe lub inne małe - 10 szt.
Bazylia - kilka listków
Sól i pieprz - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Na suchej patelni podsmaż pokrojony czosnek. Uważaj, by się nie przypalił. Po chwili dodaj szpinak i przekrojone na połówki pomidorki.

KROK 2: Duś przez kilka minut, aż woda ze szpinaku i pomidorków odparuje. Na koniec posyp posiekaną świeżą bazylią, dodaj sól i pieprz.