

Sopa de espinacas

La espinaca es la hortaliza más completa en vitaminas y sales minerales. Por cierto, Popeye es un invento de los 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
- 1/2 kg de patatas
- 1/2 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 picadas 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 lo 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*