

## Spinaci gratinati

Contorno - 200 Cal.



(l'immagine è puramente rappresentativa)

### Ingredienti

- spinaci lessati 400 g
- latte scremato, 400 g
- farina 8 cucchiai
- olio 6 cucchiaini
- parmigiano reggiano 8 cucchiaini
- noce moscata
- sale q.b.
- pepe

\*le dosi sono per 4 persone

### Preparazione

Fate stufare per 5 minuti gli spinaci con due cucchiaini di olio e fateli asciugare.

Preparate la besciamella con 3 cucchiaini di olio, la farina e il latte. A fine cottura aggiungete il parmigiano, il sale, il pepe e la noce moscata.

Unite la besciamella e versate il composto in una pirofila antiaderente unta con il rimanente cucchiaino di olio.

Mettete in forno a 180° per circa 20 minuti.

Buon appetito!