

**Libreta:** Verduras  
**Creado:** 26/03/2018 22:10  
**URLOrigen:** <http://www.tranbel.com/espinacas-con-almendras-y-pasas.html>

## Espinacas con almendras y pasas

### INGREDIENTES

2 kg. de espinacas,  
2 ajos,  
200 gr. de almendras,  
100 gr. de pasas,  
Aceite de oliva,  
Sal  
Pimienta

### PREPARACIÓN

- Se cuecen las espinacas en un recipiente, de modo que el agua las cubra por completo. Previamente, se habrán lavado con esmero y escurrido cuidadosamente.
- Una vez cocidas, (operación que no superará el cuarto de hora), se escurren, se trocean y se reservan.
- En una sartén o una cacerola plana se doran los ajos empleando aceite de oliva.
- En este mismo aceite se doran también unas almendras peladas y troceadas.
- A continuación, se añaden las espinacas troceadas y las pasas sin pepitas.
- Se agrega sal y pimienta blanca y se rehogan a fuego lento.

### **Nota:**

El carácter malagueño de esta sencilla receta radica en las almendras, que vienen a sustituir a los piñones que se utilizan en el mismo plato, de mucha difusión en Cataluña, al que también se le agregan pasas y, a veces, anchoas.

Como es sabido, la espinaca es hortaliza dotada de muy saludables propiedades. Se dice que fue introducida en Europa en el año 1000, procedente probablemente de Persia. No comenzó a extenderse hasta el siglo XVIII, sobre todo, en Holanda, Inglaterra y Francia. Su riqueza en vitaminas es muy elevada y a su popularidad contribuyeron los dibujos animados de Popeye. Paul Bocusse, el gran cocinero francés, les concedía mucha importancia en su cocina. Son bastante populares las croquetas de espinacas y las espinacas a la crema. Con sus pasas y sus almendras, Málaga les da su toque personal