

Μπακαλιάρος με σπανάκι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Υλικά συνταγής

- **1 κιλό** μπακαλιάρος ξαρμυρισμένος
- **1 κιλό** σπανάκι
- **1** κρεμμύδι ξερό
- **3** κρεμμυδάκια φρέσκα
- **1** πράσο
- **1 κ.σ.** πελτές ντομάτας
- **1/4 φλ. τσαγιού** ελαιόλαδο
- πιπέρι κόκκινο και μαύρο

Ένα νοστιμότατο και πανεύκολο πιάτο, χωρίς πολλές θερμίδες.

Εκτέλεση

- 1.** Σε ένα τηγάνι ρίχνουμε το λάδι, το ξερό κρεμμύδι, τα κρεμμυδάκια και το πράσο ψιλοκομμένα. Τα αφήνουμε να μαραθούν.
- 2.** Στη συνέχεια ρίχνουμε στο τηγάνι το σπανάκι, τον πελτέ και το πιπέρι. Αφού τα

αφήσουμε να πάρουν μια βράση, τα κατεβάζουμε από τη φωτιά.

3. Στρώνουμε το σπανάκι σε ένα ταψί και βάζουμε από πάνω τον ξαρμυρισμένο μπακαλιάρο. Ψήνουμε το φαγητό στο φούρνο για 45 λεπτά περίπου στους 200°C.

Μερίδες: 4

Χρόνος Προετοιμασίας: 10 λεπτά

Χρόνος Ψησίματος: 45 λεπτά

Πηγή: argiro.gr