

Espaguetis con bechamel vegana de espinacas

Posted on December 07,2011 by hiulitscuisine

Ingredientes:

(para 2 personas)

- 250g de espaguetis
- 500g de espinacas
- 1 cebolla
- 1 vaso de leche de soja
- 3 cucharadas de margarina
- 3 cucharadas de harina de trigo

Tiempo de preparación:

- 20 min

Preparación:

1. Lavar y hervir las espinacas en una olla con agua salada durante 5 min. Reservar 1/2 vaso de caldo.
2. Hervir los espaguetis 8-10 min.
3. En una sartén, poner la margarina y sofreír la cebolla cortada en dados pequeños a fuego lento.
4. Cuando la cebolla empiece a estar dorada, añadir la harina y dar unas vueltas (*dejar que se tueste un poco*)
5. Añadir la leche de soja y remover sin parar durante 1-2 min hasta que coja textura de bechamel. Salpimentar al gusto.
6. Añadir el 1/2 vaso de caldo y las espinacas. Remover y dejar que se acabe de cocer.
7. Pasar la bechamel de espinacas por la batidora.
8. Servir la salsa por encima de los espaguetis o mezclar directamente en la olla.

Posted in:Cocina Tradicional,Platos Principales,Recetas | Tagged:Cebolla,Harina De Trigo,Leche De Soja |
With 6 comments