



Намазка из шпината, артишока & цветной капусты

Визуальный рецепт от DAREBEE

© darebee.net

200 г замороженного шпината
200 г замороженных артишоков
200 г замороженной цветной капусты
¼ чашки ~ 60 мл растительного молока

2 ПОРЦИИ

ВАРИАНТЫ: добавьте 2 ст.л пищевых дрожжей, украсьте семенами кунжута.

1



2



3



ИНСТРУКЦИЯ

1. Разогрейте духовку до 200°C. Выложите шпинат, цветную капусту и артишоки на противень, застеленный бумагой для выпечки. Запекайте в духовке в течение 15 минут.

2. Переложите приготовленные овощи в блендер и добавьте молоко. В качестве альтернативы можете использовать картофельную толкушку или погружной блендер. Приправьте по вкусу и взбейте до желаемой консистенции.

3. Переложите в тарелку и посыпьте кунжутом.