

Зеленая паста со шпинатом



На 100 грамм:
Калорийность: **236,25 ккал.**
Белки: **7,81 г.**
Жиры: **4,33 г.**
Углеводы: **42,04 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zelenaya-pasta-so-shpinatom/>

Ингредиенты:

- мука 400 грамм
- яйца – 2 штуки
- шпинат – 200 грамм
- соль – половина чайной ложки
- оливковое масло – 2 чайных ложки

Приготовление:

Шпинат необходимо сначала отварить, а затем растереть его в пюре или взбить в блендере. А вот теперь начинаем делать зеленую лапшу. Просеиваем муку в миску, делаем в ней лунку и разбиваем в нее два яйца. Сверху кладем пюре из шпината, высыпаем соль и наливаем оливковое масло.

Теперь начинаем замешивать тесто, добиваясь тугой, но пластичной консистенции.

Накрыть тесто салфеткой и дать полежать 1 час при комнатной температуре.

Затем можно раскатывать листы для лазаньи или делать различные макаронные изделия, которые потом можно подсушить и использовать по мере надобности.

Хранить готовую пасту можно в морозильной камере до 3-х месяцев

Подавать как гарнир к отварной грудке/ рыбе или как самостоятельное блюдо.