



Πατάτες baby με σπανάκι και κάππαρη

30 λεπτά

Χρόνος
Εκτέλεσης

2

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Βάζουμε τις πατάτες σε μια μεγάλη κατσαρόλα με κρύο, αλατισμένο νερό, ανάβουμε το μάτι της κουζίνας και περιμένουμε να έρθει το νερό σε βρασμό.
- Στη συνέχεια, χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε τις πατάτες για 10 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν αλλά να διατηρούν το σχήμα τους. Δοκιμάζουμε με ένα μαχαίρι.
- Στραγγίζουμε τις πατάτες και τις κόβουμε στη μέση κατά μήκος.
- Σε ένα μεγάλο τηγάνι ζεσταίνουμε το λάδι μαζί με 1 κ.σ. βούτυρο, σε μέτρια φωτιά.
- Μόλις αρχίσει να αφρίζει το βούτυρο, προσθέτουμε τις πατάτες με την κομμένη πλευρά προς τα κάτω και τις αφήνουμε έτσι για 5 λεπτά, μέχρι να πάρουν ένα ωραίο χρυσό χρώμα. Δεν τις γυρίζουμε.
- Προσθέτουμε το υπόλοιπο βούτυρο, το σπανάκι, την κάππαρη, τον χυμό και το ξύσμα λεμονιού.
- Ανακατεύουμε για μερικά λεπτά, μέχρι να μαραθεί το σπανάκι και ρίχνουμε αλάτι και πιπέρι.
- Για το σερβίρισμα θρυμματίζουμε από πάνω τη φέτα με τα χέρια μας και ρίχνουμε τη φρέσκια ρίγανη.

Συστατικά

- 500 γρ. πατάτες baby
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 κ.σ. βούτυρο
- 100 γρ. σπανάκι
- 2 κ.σ. κάππαρη, πλυμένη καλά και στραγγισμένη
- Ξύσμα λεμονιού, από 1/2 λεμόνι
- χυμό λεμονιού, από 1/2 λεμόνι
- 150 γρ. φέτα
- 4-5 κλ. ρίγανη, φρέσκια, μόνο τα φύλλα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

533 Θερμίδες (kcal)	33.9 Λιπαρά (γρ.)	19.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	38.1 Υδατ/κες (γρ.)
27%	48%	95%	15%
4.5 Σάκχαρα (γρ.)	16.2 Πρωτεΐνη (γρ.)	4.6 Φυτικές Ίνες (γρ.)	2.4 Αλάτι (γρ.)
5%	32%	18%	41%