



# Σπανάκι με αβγά και φέτα

30 λεπτά

Χρόνος  
Εκτέλεσης

4

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

Photo credit: G. Drakopoulos - Food Styling: T. Webb

- Ξεφλουδίζουμε 1 σκ. σκόρδο και την καρφώνουμε σε ένα πιρούνι.
- Ψήνουμε 2-3 φέτες ψωμί στο [τηγάνι](#) σε ελάχιστο λάδι μέχρι να τραγανίσουν και τις σπάμε σε μικρά κομμάτια.
- Την ίδια στιγμή, ζεσταίνουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο σε ένα μεγάλο τηγάνι. Προσθέτουμε σπανάκι με τη χούφτα του χεριού μας ανακατεύοντας με το πιρούνι με το σκόρδο επάνω. Συνεχίζουμε το ανακάτεμα μέχρι να μαραθεί.
- Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι.
- Μαγειρεύουμε το σπανάκι σε δόσεις και το μεταφέρουμε κάθε φορά σε ένα πιάτο μόλις βγάλει λίγο τα υγρά του.
- Έπειτα τα βάζουμε όλα πίσω στο τηγάνι, προσθέτουμε τα μυρωδικά, προσθέτουμε την κρέμα γάλακτος και το τυρί και ανακατεύουμε.
- Βάζουμε το μείγμα με το σπανάκι μας σε μία πιατέλα ή σε ατομικά πιάτα.
- Πασπαλίζουμε με τα ψημμένα κομματάκια από το ψωμί μας και ανακατεύουμε.
- Τηγανίζουμε τα αβγά μας σε λίγο ελαιόλαδο. Βάζουμε τα αβγά πάνω από το σπανάκι.
- Σερβίρουμε αμέσως.

## Συστατικά

- 500 γρ. σπανάκι, κατεψυγμένο και αποψυγμένο
- 1 σκ. σκόρδο
- 2-3 φέτες ψωμί, σικάλεως
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι, φρεσκοτριμμένο
- 2 κ.σ. κρέμα γάλακτος 35%
- 200 γρ. φέτα, σπασμένη σε κομμάτια
- 1 ματσάκι μυρωδικά, όπως μυρώνια, σαβίλ, άγρια ρόκα ψιλοκομμένα
- 4 αβγά

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

399 Θερμίδες (kcal)	28.0 Λιπαρά (γρ.)	11.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	14.0 Υδατ/κες (γρ.)
20%	40%	55%	5%
3.7 Σάκχαρα (γρ.)	21.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	6.3 Φυτικές Ίνες (γρ.)	3.4 Αλάτι (γρ.)
4%	42%	25%	40%