

Ingredienti
500 g di patate lesse pelate
200 g di spinaci freschi
1 cipolla
100 g di fette di formaggio a pasta morbida
olio d'oliva
sale

Preparazione
Peliamo e tagliamo a fette sottili la cipolla e lasciamola rosolare in un filo d'olio d'oliva in una padella, aggiungiamo poi gli spinaci con un pizzico di sale e mezzo bicchiere d'acqua. Copriamo e abbassiamo la fiamma.
Dopo circa 10 minuti gli spinaci saranno appassiti, e noi li passeremo con un frullatore ad immersione fino ad ottenere una crema verde compatta.
Ungiamo uno stampo per plum cake con l'olio d'oliva, schiacchiamo le patate con le mani, in maniera grossolana, e poniamone alla base dello stampo uno strato. Poi versiamo la crema di verdure sullo strato di patate e sopra ancora le fette di formaggio. Creiamo un tappo con le patate rimanenti ed inforniamo per circa 20 minuti a fuoco medio-alto.

Sforniamo e dopo averlo fatto riposare qualche minuto togliamo dallo stampo e serviamo tagliato a fette.
Un piatto completo con carboidrati, verdure, vitamine e proteine.