



BOLLOS DE ESPINACAS EN SALSA

DIFICULTAD PREPARACIÓN
Intermedio 30 min

COCINADO
25 min

Ingredientes

Espinacas frescas (limpias): 1 kg o 1.2 kg
Huevos grandes: 3 o 4 unidades
Ajos: 3 o 4 dientes
Cominos en grano: 1 cucharadita de café
Clavos de olor: 2 unidades
Agua o caldo de verduras: 200 ml (un vaso)
Aceite de Oliva Virgen Extra: Cantidad necesaria para freír
Sal: Al gusto



Preparación

1. Cocción inicial: Se cuecen las espinacas en abundante agua con sal. Una vez listas, es fundamental sacarlas y exprimirlas muy bien para eliminar todo el exceso de líquido.
2. Saborizado del aceite: En una sartén con aceite, se sofríen los dientes de ajo enteros. Una vez dorados, se retiran y se reservan para el majado posterior.
3. Salteado: En ese mismo aceite con aroma de ajo, se fríen las espinacas brevemente. Se sacan de nuevo y se vuelven a escurrir con cuidado.
4. Formación de los bollos:
 - a. Se baten los huevos en un cuenco.
 - b. Se toma una cucharada generosa de espinacas, se sumerge en el huevo batido y se vierte en una sartén con un poco de aceite caliente.
 - c. Se fríen por ambos lados hasta que el huevo cuaje y dore, formando el "bollo".
5. El majado y toque final: En un mortero, se majan los cominos, los clavos y los ajos fritos que reservamos. Se añade un poco de agua o caldo al mortero para crear una salsa. Se vierte esta mezcla sobre los bollos en una cazuela o sartén limpia y se deja cocer todo junto unos minutos para que los bollos absorban el sabor de las especias.

Notas

- *El secreto del exprimido: Usa un paño de cocina limpio o un colador fino para apretar las espinacas cocidas. Si tienen agua, el huevo no se pegará bien y saltará mucho aceite.*
- *Si quieres que la salsa del majado tenga un poco más de cuerpo, puedes añadir una rebanada pequeña de pan frito al mortero junto con los cominos y el clavo*

AUTOR	NOMBRE DEL DOCUMENTO	REFERENCIAS DEL DOCUMENTO			Página
		Grupo	Edición/Revisión	Fecha	
JuCaSaTa	Bollos de espinacas en salsa	Verduras y Vegetales	01	21-01-2026	1 de 1

Este documento y su contenido es propiedad de Juan Carlos Sanz Tamayo. Queda prohibida su divulgación o entrega a terceros sin la previa autorización escrita del propietario.