

Spinazie met yoghurt



VOORBEREIDING: 15 minuten / **BEREIDING:** 6 minuten / **LATEN RUSTEN:** 30 minuten

Ingrediënten voor 4 personen

500 g verse spinazie, gewassen en zonder steeltjes

1 eetlepel olie

1 fijngehakte ui

2 geplette teentjes knoflook 20 cl natuuryoghurt

1/2 theelepel kaneel

1/2 theelepel paprika

Zout, versgemalen peper

1. Neem een grote kom, vul hem tot halweg met ijsblokjes en vul bij met koud water.

2. Laat 2 liter water koken in een grote pan, voeg zout toe. Voeg nu de spinazie toe. Wacht tot de spinazie kookt en laat 1 minuut koken. Laat de spinazie uitlekken en dompel hem onmiddellijk onder in het ijswater. Laat de spinazie gedurende enkele minuten nogmaals uitlekken in een zeef en knijp hem plat tussen uw handen om er zoveel mogelijk vocht uit te laten sijpelen. Om het proces te vereenvoudigen, kunt u de spinazie ook uitwringen in een schone doek. Hak de spinazie fijn met een mes.

3. Laat de olie warm worden in een sauteerpan en stook de ui en knoflook gedurende 5 minuten zachtjes aan, zonder dat ze kleuren. Haal van het vuur, voeg er de spinazie aan toe en meng. Voeg eventueel meer kruiden toe. Laat afkoelen.

4. Meng in een kom de spinazie, yoghurt, kaneel en paprika. Strooi er peper over, proef en voeg eventueel extra zout toe. Laat 30 minuten rusten op kamertemperatuur om het aroma te laten ontwikkelen, bedek daarna en bewaar koud tot u het gerecht opdient.

TIP VAN DE CHEF

Dit is een Iraanse gerecht. U kunt dit zo eten of gebruiken om rauwe of licht geblancheerde groenten in te dippen: staaftjes komkommer, wortel, courgette of selderij; radijsjes, tomaten, bloemkoolrosjes, enz. Griekse yoghurt op basis van magere melk is al sinds enige tijd verkrijgbaar in de winkels: het is ideaal voor dit recept.

