

La receta del día

ACELGAS GUIADAS

Ingredientes

- 1 manojo de acelgas
- 2 tomates pelados y picados
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo
- 7 champiñones cortados en láminas
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de crema de leche o crema de arroz
- queso rallado (opcional)
- 1/4 de taza de leche o bebida vegetal
- Sal marina
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta negra molida
- Comino molido

Las acelgas pertenecen a la misma familia que las remolachas pero se diferencia en que se consumen las hojas y tallos, no la raíz. Se cultiva en muchos lugares del mundo y aporta vitaminas, ácido fólico, sales minerales con un alto contenido de agua. Es un vegetal muy saludable y nutritivo, sus hojas son ricas especialmente en vitaminas y carotenos.

Preparación

- 1°. Lavar bien las acelgas, escurrirlas, y quitarle la punta de los tallos. Quitar con un cuchillo la fibra que recubre los tallos.
- 2°. Separar los tallos de las hojas y cortar los tallos en cuadrados pequeños. Trocear las hojas también.
- 3°. Poner una sartén con 1/2 cucharadita de aceite y la mantequilla.
- 4°. Agregar la cebolla y el ajo.
- 5°. Dejar hasta que la cebolla esté blanda, y añadir comino, sal y pimienta al gusto.
- 6°. Incorporar los tomates al sofrito.
- 7°. Dejar sofreír durante unos minutos a fuego medio hasta que los tomates estén blandos.
- 8°. Agregar los tallos picados y los champiñones y dejar cocinar 4-6 minutos a fuego medio alto.
- 9°. Añadir las hojas de acelga.
- 10°. Luego la leche y la crema y remover.
- 11°. Dejar cocer a fuego medio en la sartén tapada, 12 minutos o más hasta que los tallos estén blandos. Revolver de vez en cuando.
- 12°. Si desean pueden terminar el plato con queso rallado.