

REDcetas hortícolas



NOMBRE DEL PLATO

Acelgas rehogadas

NOMBRE DEL CENTRO EDUCATIVO

Equipo educativo Red de Huertos
Escolares Sostenibles

TIPO DE PLATO

Primer plato

INGREDIENTES

- Un manojo de acelgas
- Dos zanahorias
- Cuatro patatas
- Dos dientes de ajo
- Dos huevos
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal



PREPARACIÓN

1. Limpia las hojas y pencas de las acelgas bajo el grifo, para eliminar la tierra y otras partículas no deseadas.
2. Elimina el extremo de la penca más próximo a la base, manteniendo la parte más tierna de ésta. De esta manera evitaremos encontrarnos hebras en el plato.
3. Trocea las acelgas en pequeñas secciones.
4. Toma las zanahorias y las patatas. Pela y trocéa en rodajas y dados respectivamente ambas hortalizas.
5. En una cazuela, poner agua a hervir e incorporar las acelgas, las zanahorias y las patatas. Aproximadamente 20-30 minutos. A continuación, escurrir y reservar las hortalizas troceadas.





6. En una sartén, calentar aceite y freír los dientes de ajos, cortados previamente en láminas.
7. Cuando los ajos estén dorados, incorporar las acelgas junto al resto de hortalizas hervidas.
8. Seguidamente, incorporar los dos huevos batidos sobre las hortalizas y remover a fuego lento hasta que el huevo cuaje.
9. Añadir sal al gusto y mezclar.
10. Una vez mezclado todos los ingredientes, servir en un plato y disfrutar de unas deliciosas acelgas rehogadas.

