

REDcetas hortícolas



NOMBRE DEL PLATO

Acelgas rehogadas

NOMBRE DEL CENTRO EDUCATIVO

CEIP Maestro Padilla

TIPO DE PLATO

Entrante

INGREDIENTES

- 1 kg de acelgas
- 3 patatas grandes
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de postre de pimentón dulce
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal



PREPARACIÓN

1. Vamos a empezar cocinando las patatas.
2. Mientras pon una olla con abundante agua a fuego alto con una cucharada de sal y espera a que hierva.
3. Corta las acelgas el extremo de las pencas (los tallos), es decir, apenas el último centímetro, y divide las acelgas en dos partes, por un lado las pencas y por otro las hojas.
4. Lávalas muy bien con agua fría para quitar la tierra que puedan tener.
5. Corta los tallos en trozos y haz lo mismo con las hojas, poniéndolas todas juntas unas encima de otras y cortándolas a la vez.
6. Cuando esté hirviendo, introduce las pencas y cuando vuelva a hervir cuenta 5 minutos.





7. Al cabo de ese tiempo, introduce también las hojas de las acelgas y cuenta 5 minutos más.
8. Ya tienes las acelgas cocidas así que vierte todo el contenido de la olla en un escurridor y deja que escurra bien todo el agua.
9. Pela las patatas, córtalas por la mitad, cada mitad de nuevo por la mitad y en rodajas.
10. Pela los dientes de ajo y córtalos en rodajas finas.
11. En una sartén con un poco de aceite y a fuego medio echa los ajos junto con un poco de sal y cocínalos hasta que empiecen a dorarse.
12. A continuación, añade las patatas y el pimentón, mézclalas bien y cocina 2 minutos, evitando que el fuego esté fuerte para que el pimentón no se quemé ya que amargaré el plato.
13. Incorpora las acelgas junto con un poco de sal y revuélvelo todo bien. Baja el fuego para que esté flojito y cocínalo todo junto durante 5 minutos.

