

REDcetas hortícolas



NOMBRE DEL PLATO

Escarola salteada

NOMBRE DEL CENTRO EDUCATIVO

Equipo educativo Red de Huertos
Escolares Sostenibles

TIPO DE PLATO

Acompañamiento.

INGREDIENTES

- 1 escarola grande.
- 2 dientes de ajo.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Vinagre de manzana o vino blanco.
- 3 anchoas.
- Media cucharadita de pimentón dulce.
- Sal.



PREPARACIÓN

1. Elimina la base de la escarola y lava bien las hojas. Después sécalas con un paño o una centrifugadora.
2. Una vez seca, trocéala.
3. Pela y pica los dientes de ajo y ponlos en una sartén con el aceite de oliva virgen extra a fuego medio-bajo, para que no se nos queme.
4. Cuando empiece a oler bien a ajo, añade vinagre, anchoas y pimentón.
5. Remueve durante 1 minuto.
6. Sube un poco el fuego y añade la escarola troceada y un poco de sal.
7. Remueve durante unos minutos.
8. Sirve caliente y añade unas aceitunas al gusto.

