

## Acelgas esparragadas

**Nombre de la receta**

Acelgas esparragadas

**Tiempo**

1 Horas

**Dificultad**

Sencilla

**Personas**

4

**Alérgenos**

Gluten

**Descripción**

Acelgas guisadas con majado de ajo y pan frito.

**Lugar originario de la receta**

Andalucía

**Ingredientes**

- 1 manojo grande de acelgas
- 5 dientes de ajo
- 2 rebanadas de pan del día anterior
- 1 tomate grande

- 5 cucharadas soperas de aceite de oliva
- al gusto de sal

## Pasos

**1** En primer lugar prepararemos nuestras acelgas. Las partiremos en trozos, después de haber quitado las hebras a las pencas. Estas las partiremos también en trozos pequeños. Las lavaremos en abundante agua y las pondremos a cocer durante unos 20 minutos o 5 minutos si lo hacemos en la olla rápida. Reservamos un poco de agua de cocción.



**2** En una sartén, ponemos el aceite y freímos 3 dientes de ajo y las rebanadas de pan. Debemos tener cuidado de que no se nos quemen. Una vez fritos, los sacamos y reservamos en papel absorbente.



**3** Ahora utilizamos el mismo aceite y sofreímos 2 dientes de ajo muy picados. En cuando empiecen a dorarse, añadimos el tomate pelado y troceado. Lo dejamos que se sofría unos 4 minutos a fuego medio.



**4** A continuación añadimos las acelgas cocidas muy bien escurridas y sal al gusto. Removemos y dejamos reguisar hasta que el tomate esté hecho.



**5** Por último, majamos los ajos fritos y el pan junto con medio vaso de agua de cocción de las acelgas y lo vertemos sobre el conjunto. Mezclamos todo y ya tenemos preparadas nuestras ricas acelgas.



---

**Observaciones o consejos**

La receta tradicional no lleva tomate pero sí un chorreón de vinagre en el majado. El tomate da muy buen gusto a la acelga. También se puede añadir una pizca de comino. Personalmente el comino me gusta con las espinacas, pero no con las acelgas.

**Autor**

Matilde Linares