Pencas de acelgas en salsa

Nombre de la receta

Pencas de acelgas en salsa

Tiempo

1 Horas

Dificultad

Sencilla

Personas

4

Alérgenos

Gluten

Sulfito

Descripción

Salsa de pencas de acelga con piñones y baicon

Ingredientes

- 600 gramos de pencas de acelga
- 60 gramos de piñones
- 100 gramos de jamón
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla mediana
- 1/2 cucharaditas de pimentón dulce

- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 1/2 vasos de vino blanco
- al gusto de sal
- al gusto de pimenta negra
- 1 cucharada sopera de harina

Pasos

1 En primer lugar vamos a preparar las pencas de acelga. Para ello, quitamos la hoja verde y las hebras que puedan tener las pencas y las partimos en trozos. Una vez bien lavadas las ponemos a hervir en agua con sal hasta que estén tiernas, más o menos unos 20 minutos. Una vez cocidas, las ponemos en un escurreverduras y reservamos. Reservamos también un poco de agua de cocción.

2 En una sartén ponemos el aceite y doramos el ajo y la cebolla picaditos.

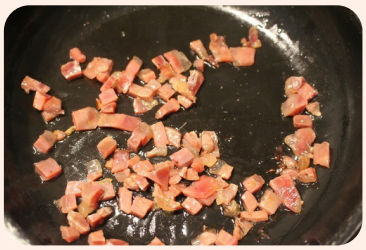
3 Cuando esté pochado, añadimos la harina la guisamos. Por último añadimos el pimentón con cuidado de que no se queme.

4 Inmediatamente después añadimos el vino y esperamos a que reduzca un poquito el alcohol.

5 Añadimos las pencas hervidas con un poquito de agua de la cocción y dejamos hacer durante unos 10 minutos a fuego moderado/bajo.

6 Mientras, en una sartén con una gota de aceite doramos un poquito los piñones. En cuanto estén dorados los introducimos en la salsa.

7 Por último en la misma sartén, doramos el jamón picadito, que añadimos también a las pencas. Probamos de sal y rectificamos a nuestro gusto. Ya tenemos preparado nuestro saludable plato.



Observaciones o consejos

No hay observaciones o consejos.

Autor

Matilde Linares