

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 bacon

**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 soperas 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 escurridor 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