



Algunas recetas con Acelga

Notas interesantes

Desde los escritos de Aristóteles se ha hecho referencia a esta planta

Se cree que su origen es mediterráneo

Se introduce en América cerca del año 1800

ACELGA CON PAPAS

Ingredientes:

500 grs de patatas medianas
1 kg de acelgas
Aceite de oliva
2 dientes de ajo
Agua y sal

Preparación:

Limpia las acelgas en agua fría, separando las hojas verdes y raspando los tallos, quitándoles los hilos más gruesos. Cortar los tallos. Poner a cocer las acelgas en una olla con bastante agua y un poco de sal, hasta que los tallos estén tiernos; algo más de media hora. Las papas peladas y a grandes trozos se cocinan aparte en otra olla con agua y sal. Una vez cocidas las acelgas y las papas por separado, se escurren y se sofríen en una sartén grande, con un poco de aceite de oliva y ajo picado, por unos tres minutos. Se sirven calientes.



ACELGAS EN CREMA

Ingredientes:

acelga, 1 kilo
cebolla, 1 unidad
sal, al gusto
pimienta blanca molida, al gusto
mantequilla, 3 cucharadas
queso rallado, 1 cucharada
harina, 2 cucharadas
piñón pelado, 1 cucharada
leche descremada, 1/2 taza

Preparación:

Cocer las hojas sin las pencas en abundante agua hirviendo con sal durante 5 minutos. Escurrir, picar y reservar. Pelar la cebolla y picarla finamente. Derretir 2 cucharadas de mantequilla en una sartén y rehogar la cebolla hasta que esté transparente. Añadir la harina, dar unas vueltas e incorporar la leche, la sal y la pimienta. Cocer unos 10 minutos sin parar de mover. A continuación, agregar las acelgas y el queso. Rehogar 2 minutos y poner en 4 cazuelitas refractarias. Espolvorear con los piñones y la mantequilla restante y gratinar, suavemente.



VIRTUDES

La Acelga es :

- Emoliente
- Refreshante
- Digestiva
- diurética
- muy nutritiva