



# Acelga

## *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:**

Limpiar 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 papatas 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