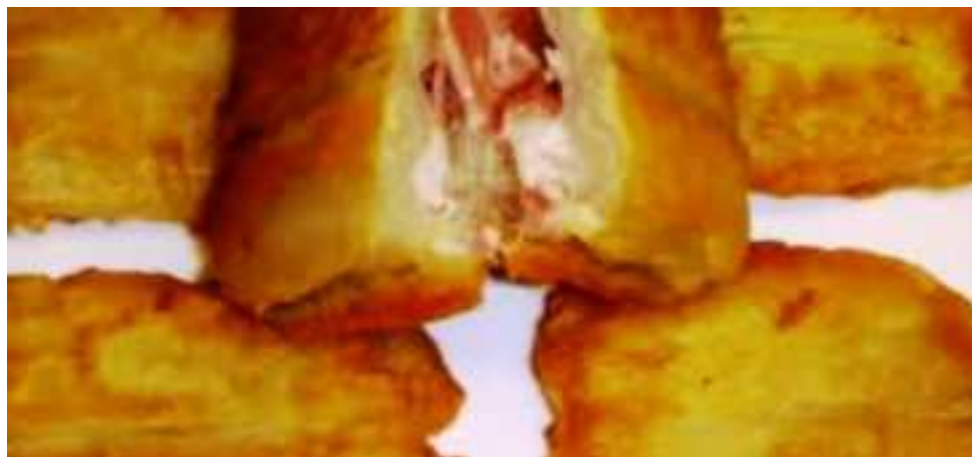


## Receta de Pencas de Acelgas Rellenas

03 Mar 2015



Buenos días a tod@s, para hoy os dejo esta rica receta para tod@s l@s que les gustan las verduras, las pencas son las partes blancas de las acelgas y cocinadas de esta manera resultan exquisitas en vuestras comidas o cenas.

### Ingredientes

- Acelgas frescas (un kg)
- Queso en lonchas (150grs)
- Jamón de york (150grs)
- Jamón serrano o bacón (150grs)
- Harina
- Huevos
- Sal
- Aceite de oliva

### Modo de Preparación

1. Lavar las acelgas y separar las hojas verdes de las pencas
2. Quitar los hilos de las pencas y partirlas en trozos un poco grandes
3. En una cacerola con agua y sal, cocer las pencas unos 30 minutos aproximadamente, escurrirlas y reservar
4. Coger dos trozos de pencas y rellenar con una loncha de jamón york, otra de jamón serrano y una de queso
5. Rebozarlas en harina y huevo batido y freírlas en aceite de oliva caliente hasta que queden doradas
6. Sacar y poner a escurrir sobre papel absorbente
7. Servir calientes y....buen provecho!!!