

## Receta de Pencas de Acelgas con Verduras

16 Mar 2015



Buenos días a tod@s, comenzamos la última semana del invierno que ya toca a su fin, y para hoy os dejo una rica receta de acelgas con verduras, espero que os gusten y las preparéis en casa porque están buenísimas.

### Ingredientes

- Pencas de acelgas grandes ( seis o mas según comensales)
- Queso en lonchas (tres lonchas)
- Jamón de york (tres lonchas)
- Cebolleta (una)
- Cebolla roja pequeña (una)
- Calabacín (medio)
- Pimiento rojo y verde (uno de cada)
- Huevo
- Harina
- Vino blanco (un vasito)
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- Tabasco (opcional)

### Modo de Preparación

1. Cocer las pencas, que es la parte blanca de las acelgas, en agua y sal y dejarlas enfriar
2. Cortarlas en trozos del mismo tamaño
3. Rellenarlas con el queso y el jamón y pasarlas por harina y huevo batido
4. Freírlas en una sartén con aceite de oliva caliente y reservarlas
5. Cortar todas las verduras en juliana muy finas y poner a pochar en una sartén con aceite de oliva, poner sal al gusto
6. Echar el vino blanco, un poco de agua y unas gotas de tabasco si os gusta y dejar un rato hasta que se evapore el vino
7. Meter las pencas rellenas en esta salsa y dejar un rato al fuego
8. Servir calientes y acompañadas de las verduras y....buen provecho!!!