

## El alimento de la semana: acelga



### **Acelgas: una de las verduras más ricas en vitamina A y K**

- Rica en vitamina A
- Mejora la circulación
- Ácido fólico para el embarazo
- Rica en fibra
- Ideal para el adelgazamiento y estreñimiento
- Rica en betacarotenos (buena para la vista)
- Favorecimiento del buen estado del cabello, piel y mucosas

### **Acelgas con queso**

#### **Ingredientes**

Para 4 personas

- 1 manojo de acelgas (entre 750 g y 1 kg)
- 4 patatas pequeñas
- 200 g de queso Idiazábal semicurado sin ahumar
- 3 dientes de ajo
- 1 ó 2 huevos dependiendo del tamaño
- Harina
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

1. Poner agua con sal abundante a hervir en una cazuela grande. Cortar el queso en tiras de medio centímetro de grosor y con el ancho aproximado de las pencas (no tienen que ser perfectas, porque podremos completar con trozos al usarlas).

2. Pelar las patatas y cortarlas en trozos grandes. Separar las pencas de las acelgas, y si son muy largas, cortarlas por la mitad. Cocer las patatas 10 minutos a fuego suave. Añadir las pencas y cocer 10 minutos más. Sumar las hojas de las acelgas cortadas en tiras y cocer un par de minutos. Escurrir reservando dos o tres cucharadas del líquido de cocción.

3. Preparar los libritos haciendo "bocadillos" con las pencas y el queso, troceando éste si es necesario (no hace falta poner mucho). Preparar un plato hondo con harina, otro con el huevo batido con sal y uno llano con papel de cocina.
4. Rehogar los dientes de ajo cortados en trozos grandes en una sartén con un buen chorro de aceite de oliva a fuego suave, con cuidado de que no se quemen. Retirar del fuego.
5. Mientras, calentar a fuego medio-alto aceite abundante. Ir pasando los libritos de penca por harina y después por huevo, y freírlos en el aceite. Salar y dejar escurrir en el plato con papel.
6. Volver a calentar el aceite con los ajos y añadir las hojas de acelga y las patatas para darles un rehogado corto de un par de minutos, añadiendo las cucharadas del agua de cocción. Corregir de sal.
7. Servir las acelgas con patata con los filetes de penca con queso por encima.