

ACELGAS GUIADAS

Ingredientes:

- 3 a 4 ramos de Acelgas (850 gms)
- 2 C de aceite
- 2 dientes de ajo
- ½ cebolla picada
- 5 tomates huajes picados
- Sal al gusto
- ½ taza de Queso Parmesano rallado (opcional) (o el queso que tu prefieras)

Preparación:

1. Se separan la parte verde de las hoja del tronquito central. Los tronquitos se cortan en cuadritos pequeños de ½ cm. Las hojas se cortan en trozos de 2-4 cms.
2. Se agrega el aceite a un sartén y se calienta a lumbre media. Se agrega la cebolla picada a que acitrone y se vea transparente luego se añaden los dientes de ajo machacados y se dora por 1 minuto más. Se adiciona el tomate y se cocina por unos minutos hasta que se cueza. Se agregan los tronquitos, se le agrega la sal y se tapa el sartén para que se cuezan al vapor hasta que se suavicen, durante 3 a 4 minutos. Se añaden las hojas de la acelga y se tapa el sartén para que se cocine durante 1 a 2 minutos. Es muy rápido el cocimiento de las hojas.
3. Al final se le agrega el queso, si se va a usar, y se revuelve a mezclar.