

## Receta de Acelgas con Sofrito

07 Feb 2018



Buenos días a tod@s, para hoy os dejo una rica receta de verduras, se trata de unas **Acelgas con Sofrito**, las acelgas son una verdura muy rica en Betacarotenos, Fibra, Hierro y Ácido fólico entre otros, espero que os guste esta receta sana y nutritiva.

### Ingredientes

- Acelgas (siete u ocho hojas)
- Patatas (dos)
- Cebolleta (una)
- Pimiento verde (uno)
- Tomate (uno pelado)
- Ajos (dos dientes)
- Pan de molde (tres o cuatro rebanadas)
- Harina (una cucharada)
- Aceite de oliva
- Sal y Perejil

### Modo de Preparación

1. Pelar y picar los dientes de ajo y la cebolleta y refreírlo en una sartén con un chorrito de aceite
2. Picar el pimiento y el tomate pelado, y añadir al refrito con un poco de sal, dejar que se cocine un rato y después echar una cucharada de harina, mezclar bien y dejar unos minutos más al fuego. Reservar
3. Lavar bien las acelgas y picarlas junto con las pencas y ponerlas en una cacerola con agua y un poco de sal, añadir las patatas peladas y cortadas y dejar cocer unos diez minutos
4. Añadir el sofrito y dejar hervir todo durante unos minutos
5. Cortar las rebanadas de pan en triángulos y freír en aceite, dejar escurrir sobre papel absorbente
6. Servir las acelgas con el sofrito y acompañadas del pan frito y....buen provecho!!!