



PENCAS DE ACELGA EN SALSA RUBIA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 1 unidad de huevo
- 90 g de harina
- 600 g de penca de acelga
- 60 g de aceite de oliva virgen
- 1 diente de ajo
- 100 g de cebolla
- 50 ml de vino blanco seco
- 250 ml de caldo de verduras casero
- 1 rama de canela

LA PREPARACIÓN

- Elige, al comprar, acelgas de tallo ancho, corta las hojas, y raspa los tallos para eliminar las hebras.
- Corta los tallos en trozos de unos 6 cm y cuécelos en agua hirviendo, con cuidado de que no se deshagan, escúrrelos.
- Reboza cada tallo en harina y huevo batido y fríelos en aceite, escurre sobre papel de cocina.
- Coloca bien dispuestos en filas en una cazuela de barro.
- Salsa: Calienta el aceite y fríe el ajo y la cebolla picados. Antes de que se doren, esparce la harina encima, y cuando tome color tostado, riega con el vino y mueve para que se consuma, añade el caldo y la rama de canela.
- Cuece la salsa 10 minutos, sazona



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 23.5 g	Grasas 17.3 g
Kcal 291	Proteínas 6.8 g

de ser necesario . Distribuye sobre las pencas y termina de cocinar al horno.