



ACELGAS CON PATATAS

DIFICULTAD PREPARACIÓN COCINADO
Básico 15 min 44 min

Ingredientes

Acelgas: 1 kg.
Patatas: ½ kg.
Dientes de ajo: 2 unidades.
Sal: al gusto.
Aceite: cantidad necesaria.
Agua: cantidad necesaria para cubrir.



Preparación

1. Poner agua en una cazuela y calentar hasta que hierva fuerte.
2. Añadir las acelgas troceadas (limpiadas previamente). El agua debe cubrir las por completo. Mantener hirviendo a borbotones y destapado durante 5 minutos.
3. Retirar del fuego.
4. Incorporar ½ kg de patatas troceadas (usando el sistema de "cortar y cascar"), un chorrito de aceite y sal.
5. Añadir agua muy caliente de nuevo. El agua debe cubrir tanto las patatas como las acelgas.
6. Mezclar y calentar hasta que hierva. Mantener la cocción a fuego fuerte (a borbotones) durante 35 minutos, dando alguna vuelta a los ingredientes de vez en cuando.
7. Una vez cocidas las patatas y las acelgas, sacar de la cazuela y escurrir el líquido (el cual se desecha).
8. En una sartén, calentar 20 cc de aceite y rehogar 2 dientes de ajo picaditos a medio fuego durante 4 minutos hasta que doren.
9. Mezclar el sofrito con las acelgas y las patatas. Pasar a una fuente para servir

Notas

- Las acelgas deben limpiarse adecuadamente antes de trocearlas.
- Las patatas se trocean mediante el sistema de "cortar y cascar" para que suelten el almidón.
- Es importante mantener el hervor a borbotones y remover ocasionalmente para asegurar una cocción uniforme.

AUTOR	NOMBRE DEL DOCUMENTO	REFERENCIAS DEL DOCUMENTO			Página 1 de 1
		Grupo	Edición/Revisión	Fecha	
		Vegetales y Veganos	01	11-11-2025	

Este documento y su contenido es propiedad de Juan Carlos Sanz Tamayo. Queda prohibida su divulgación o entrega a terceros sin la previa autorización escrita del propietario.