



PENCAS DE ACELGA EN SALSA DE PISTACHOS

DIFICULTAD Avanzado PREPARACIÓN 30 min COCINADO 25 min

Ingredientes salsa

Mantequilla: 50 g
Ajo: 1 diente
Pistacho sin sal: 40 g
Cebolla: ¼
Puerro: ¼ (parte blanca)
Agua: 200 g
Vino blanco: 50 g
Perejil picado: 3 ramitas
Clavo: 1
Pimienta grano: 4 granos
Pimentón dulce: 2 puntas de cuchillo
Maicena: una cucharadita de café (si es necesario espesar disuelta en agua fría)
Sal y ¼ pastilla de caldo.



Ingredientes fritura

Acelga: 6 pencas grandes
Huevo: 1
Queso en lonchas: 6 lonchas
Jamón ibérico: 6 lonchas muy finas
Maicena: para enharinar
Aceite de oliva: abundante para freír
Sal

Preparación de la salsa

1. Poner una sartén al fuego y añadir la mantequilla, dejando que se derrita. Sofreír en ella el ajo, la cebolla y el puerro, cortados muy fino.
2. Mientras se hace el sofrito, poner en un mortero el clavo y la pimienta; majar hasta dejar polvo; añadir y majar muy bien los pistachos. Añadir el pimentón, el ¼ de pastilla de caldo, sal al gusto y remover.
3. Verter el majado en el sofrito y rehogar un minuto.
4. Añadir el vino y cocinar 2 minutos para que pierda el alcohol.
5. Añadir el agua, apartar del fuego y reservar.

Preparación del plato

6. Poner a cocer las pencas (sólo la parte blanca) con abundante agua con sal. Escurrir y reservar.
7. Cortar las pencas cocidas procurando hacer pares del mismo tamaño.
8. Montar cada par poniendo en su interior una capa de queso y otra de jamón.
9. Rebozar en maicena y huevo las pencas.
10. Freír por tandas en una sartén amplia con aceite de oliva virgen extra. Escurrir en papel de cocina absorbente.
11. Colocar en un recipiente amplio las pencas fritas, regar por encima la salsa y dejar hervir 10 minutos para que se integren todos los ingredientes. (Añadir agua o espesar con maicena, según guste la salsa)

AUTOR	NOMBRE DEL DOCUMENTO	REFERENCIAS DEL DOCUMENTO			Página
		Grupo	Edición/Revisión	Fecha	
JuCaSaTa	Pencas de acelga en salsa de pistachos	Vegetales y Veganos	01	12-11-2025	1 de 1