



PASTELES DE ACELGA Y CHAMPIÑÓN

Ingredientes

- 300 gr de acelgas
- 100 gr de champiñones
- 1/2 cebolla
- 3 huevos
- 50 ml de nata o leche o crema vegetal
- Pimienta
- Otras especias al gusto
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal marina

NOTA: necesitarás un molde para magdalenas o tartaletas.

Preparación

1º. Troceamos las hojas de acelgas y las pencas y ponemos a calentar una olla con abundante agua. Cuando hierva echamos las acelgas. Las escaldamos durante 1 ó 2 minutos, no más.

2º. Las dejamos escurriendo en un colador mientras preparamos los demás ingredientes.

3º. Troceamos la cebolla en trozos pequeños. Lavamos bien los champiñones, los pelamos y lo troceamos en trozos pequeños o laminados.

4º. En una sartén con un chorreón de aceite de oliva rehogamos la cebolla, los champiñones y luego las acelgas a fuego medio. Le agregamos sal y pimienta al gusto.

5º. Mientras, en un recipiente batimos los huevos con la leche o nata. Añadimos un poco de sal y también alguna especia si te apetece.

6º. Una vez que las verduras estén sofritas, las repartimos con una cuchara en los moldes. Luego agregamos el huevo con nata/leche hasta cubrir bien las acelgas y champiñones.

7º. Precalentamos el horno a 180 grados y cuando esté caliente metemos los pasteles unos 15-20 minutos. Cuando hayan cuajado y empiecen a dorar por la superficie los sacamos, ya estarían listos para devorar.

FUENTE [HTTPS://RECETASFACILESDEIRENE.COM/](https://recetasfacilesdeirene.com/)

WWW.VALLEYVEGA.ORG
COOPERATIVA AGROECOLÓGICA DE GRANADA