



ACELGAS RELLENAS DE ARROZ Y VERDURAS

Ingredientes

- 8 hojas acelgas grandes
- 200 g de arroz integral
- ½ pimiento rojo
- 1 cebolleta
- 1 diente de ajo
- 2 zanahorias
- 50 g de judías verdes
- 1 loncha jamón de pavo
- Sal
- Pimienta negra
- Aceite de oliva

Preparación

1º. Poner una olla al fuego con abundante agua y sal. Agregar el arroz y dejar cocer 40-45 minutos.

2º. Lavar las acelgas, retirar las pencas y escaldarlas 3 minutos. Escurrir y dejar sobre papel de cocina. Pelar y picar todas las verduras.

3º. Poner una sartén al fuego con 5 cucharadas de aceite de oliva y sofreír el ajo y la cebolleta. Añadir la zanahoria, el pimiento y las judías. Rehogar 7 minutos. Lavar y cortar las setas en dados. Agregar a la sartén. Salpimentar y sofreír durante 7-8 minutos más.

4º. Escurrir bien el arroz y agregarlo a la sartén. Añadir el jamón picado y saltear 5 minutos. Retirar del fuego.

5º. Repartir la mezcla en las hojas de acelga, doblar los lados sobre el relleno y enrollarlas; servir.

WWW.MICASAREVISTA.COM/