

# ACELGAS CON PATATAS AL PEREJIL

4 raciones

35 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera

## Guarniciones



### Información nutricional

Valores por ración

Energía

**140 kcal**

Grasas

**5 g**

Fibra

**9 g**

Proteínas

**6 g**

Carbohidratos

**20 g**

Sal

**0.5 g**

## Ingredientes



- 500 g de acelgas
- 200 g de patata
- 150 g de cebolla
- 20 g de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- Perejil fresco
- Pimentón
- Sal

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Lava y corta las acelgas y las patatas; escurre.
- 2** Hierva en agua: 7 min en olla rápida o 20 min en olla normal; escurre y reserva el agua de cocción.
- 3** Corta la cebolla en juliana.
- 4** Pocha la cebolla en el aceite hasta que esté transparente; añade el pimentón y mezcla 1-2 minutos.
- 5** Maja en el mortero la sal con los ajos y el perejil; añade a la sartén y rehoga 5-10 minutos.
- 6** Incorpora las acelgas y las patatas con un poco del agua de cocción; cocina a fuego suave 10 minutos y sirve caliente.

## THERMOMIX

- 1** Lava y corta las verduras.
- 2** Vierte agua en el vaso y coloca el cestillo con la patata en trozos; pon las acelgas en el Varoma y tapa. **25 min / Varoma / vel 1**
- 3** Comprueba la cocción y reserva con cuidado.
- 4** Añade al vaso el aceite y la cebolla; pica. **6 seg / vel 5**
- 5** Agrega el majado de ajo y perejil; sofríe. **5 min / 100 °C / vel 1**
- 6** Añade el pimentón y mezcla. **6 seg / vel 2**
- 7** Coloca la mariposa; incorpora acelgas, patata y 150 ml de agua; sazona y cocina. **5 min / 120 °C /  / vel **

---

## Consejos

- Corta la patata en dados similares para que la cocción sea uniforme.
- Guarda parte del agua de cocción y úsala poco a poco: ayuda a ligar y a mantener el plato jugoso sin añadir nada más.
- Ajusta el pimentón a tu gusto (dulce o picante) y añádelo fuera del fuego para que no se queme.
- Potencia el sabor usando perejil fresco y haciendo un majado fino con ajo y sal antes de incorporarlo.
- Si te apetece más “cuchara”, añade un poco más de agua de cocción al final y calienta 2-3 minutos extra a fuego suave.
- Para realzar el conjunto, termina con un chorrito de limón justo al servir.