

Pencas de acelga rellenas

Descripción

Penca: Troncho o tallo de ciertas hortalizas.

Este plato nos encanta en casa, aunque con lo del rebozado, lo comemos de ciento en viento. Lo he hecho combinando las pencas de tarro en conserva, y las de las acelgas que utilicé para la receta de [Acelgas con toque de mejillones](#).

A continuación os explico cómo las cocinar.



Ingredientes: (Para cuatro personas).

- * 2 tarros de pencas en conserva de unos 500 gr. Suelen venir unos 8 o 10 pencas por tarro.
- * Jamón de York dependiendo de las pencas que vayamos a rellenar. Unas 10 lonchas aproximadamente.
- * Queso, el que os guste. La cantidad es la misma que de jamón.
- * 2 huevos.
- * Harina para rebozar.
- * Aceite de oliva, perejil.

Preparación:

Si las
pencas
son
frescas,



limpiamos, quitamos los hilos y las cocemos en agua, con un poco de sal, en la olla rápida unos 7 minutos, dependiendo del tamaño y grosor de las mismas.



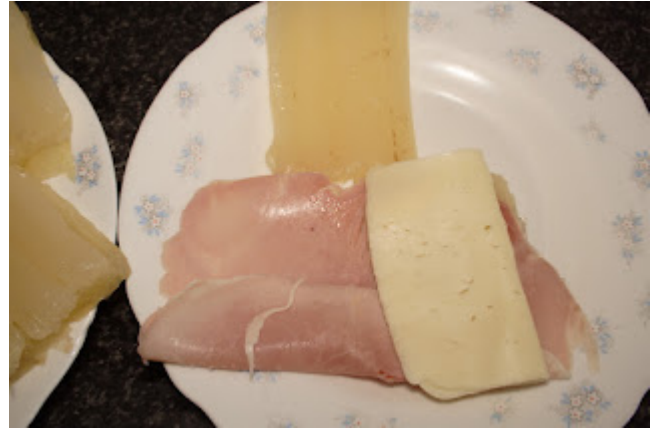
Si son de tarro, las escurrimos bien y reservamos. Si el jamón tiene gelatina alrededor de las lonchas, se la quitamos.

Para rellenar las pencas, ponemos una de base, acoplamos el jamón al tamaño de la penca, ponemos el queso y tapamos con otra penca.

Hacemos esta especie de «sándwich» con todas.



En un
plato



ponemos harina y en otro los huevos batidos, donde
espolvoreamos un poco de perejil. Vamos pasando
nuestros sándwiches, primero por la harina y después por el huevo y los ponemos en una sartén
con aceite caliente, a fuego medio alto. Buscamos que se doren, porque todos los ingredientes ya
están hechos.



Una vez doradas las pencas, las pasamos a un plato
con papel de cocina absorbente para retirar el exceso
de aceite.



Y



tendremos un plato rico, consistente, pero una vez al
año?



Consejo: No he puesto nada de sal porque los ingredientes ya la llevan. Si nos sobra jamón y queso, podemos hacer San Jacobos. ¡¡Aquí no se tira nada!!

Categoría

1. Verduras hortalizas y legumbres

Fecha de creación

septiembre 23, 2015

Autor

admin

default watermark