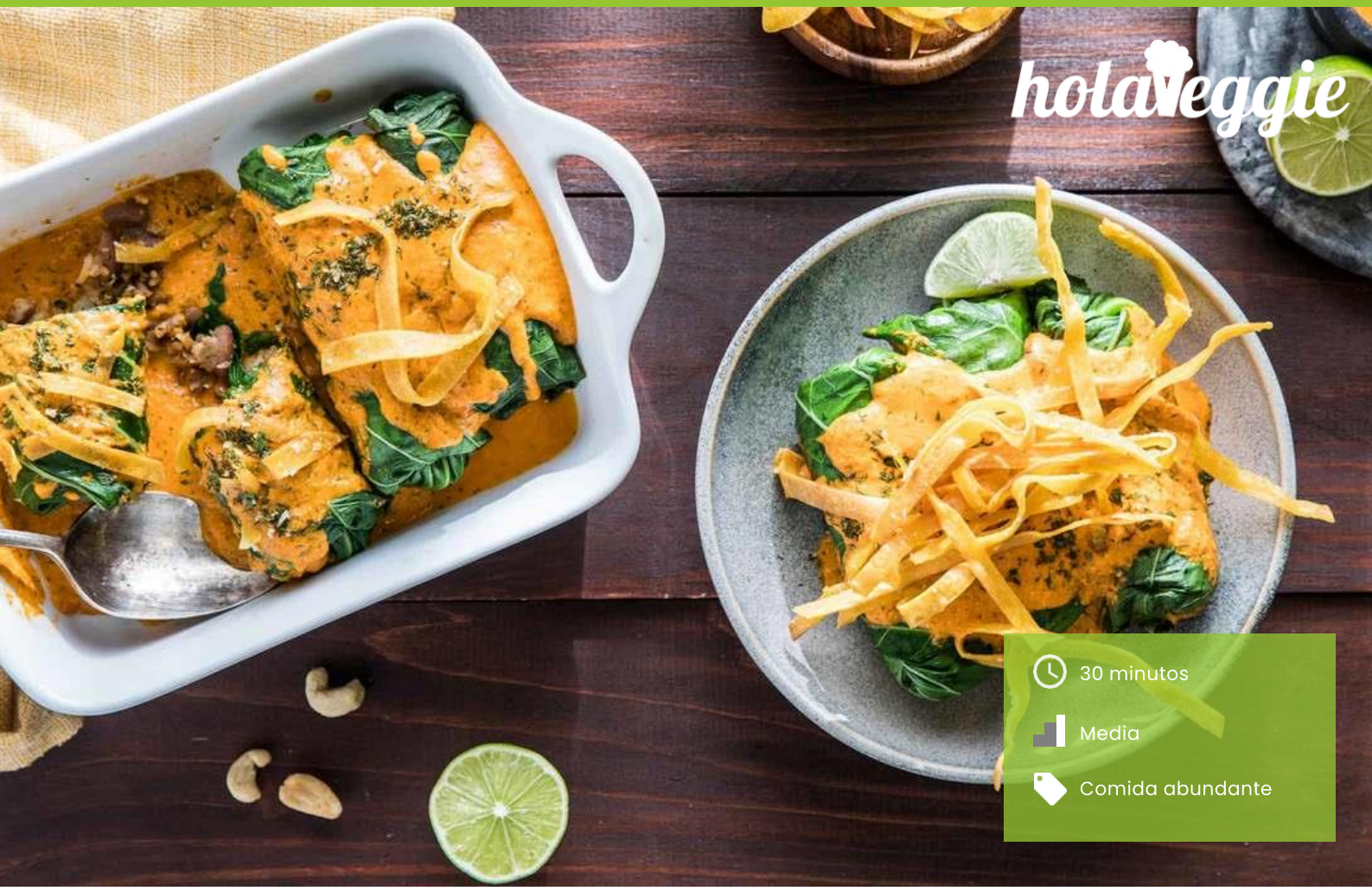
Enchiladas de Acelga

con Salsa Cremosa de Morrón Asado



Las hojas verdes de acelga son unas excelentes envolturas muy nutritivas en estas enchiladas sabrosas y rápidas. La salsa cremosa de morrón obtiene su textura cremosa por las castañas de cajú, repletos de proteínas y ácidos grasos omega-3. Vertemos la salsa sobre las enchiladas bien calientes, justo antes de cubrir el plato con tiras de tortilla crujientes.

Contiene: Frutos secos

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

Ingredientes en la caja

salsa cremosa de morrón asado

1 cebolla

225 gr de acelga

1 tortilla de maíz

1 limón pequeño

½ taza de arroz español

1 cdita de especia ranchera

1 lata de porotos

Nutrición por porción: Calorías 800kcal, Grasas 23 g, Carbohidratos 115 g, Proteínas 23 g

- Algunos ingredientes pueden venir juntos en la misma bolsa para mayor comodidad al momento de cocinar.
- Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

Ingredientes en casa

- ✔ Sal
- ✔ Aceite de oliva extra virgen
- ✔ Pimienta

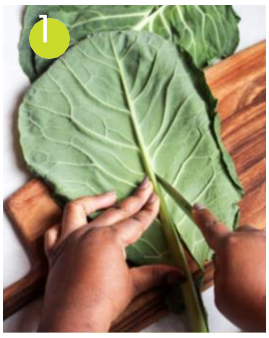
Utensilios

- ✔ Fuente apta horno
- ✔ Sartén
- ✔ Olla

Comé más plantas.

Enchiladas de Acelga

con Salsa Cremosa de Morrón Asado



1 – PREPARÁ TUS INGREDIENTES

• Lavá los **productos frescos**.

• Pelá y picá la **cebolla**. Recortá aproximadamente 2,5 cm. de los tallos duros de la **acelga** y desechalos, manteniendo las hojas intactas.

• Cortá finamente las **tortillas** en tiras de 0,5 cm de grosor.

• Cortá el **limón** por la mitad y cortá la mitad en gajos.

Cocinando para **4**

Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.

2 – COCINÁ EL ARROZ

• Colocá una olla mediana a fuego medio-alto con 1 (2) cucharada de aceite de oliva. Una vez caliente, agregá la **cebolla picada** y una pizca de sal. Cociná hasta que se ablanden, aproximadamente de 3 a 5 minutos.

• Agregá el **arroz español**, revolvé y cociná hasta que el arroz esté ligeramente tostado, aproximadamente 1 minuto. Agregá 1 (2) taza* de agua y dejá hervir. Tapá, reducí el fuego a bajo y cociná hasta que se absorba toda el agua y el arroz esté tierno, aproximadamente de 15 a 18 minutos.

** La medida que usamos es 1 taza = 250 ml.*

3 – COCINÁ LAS HOJAS DE ACELGA

• Colocá una sartén antiadherente grande con 2,5 (5) cm de agua con sal a hervir.

• Colocá las **hojas de acelga** en la sartén con agua hirviendo y presioná para sumergir. Cociná hasta que estén verdes brillantes y tiernas, aprox. 1 minuto.

• Escurrí y enjuagá las **hojas de acelga** con agua fría para detener el proceso de cocción. Trabajá en tandas si es necesario.

4 – ARMÁ Y COCINÁ LAS ENCHILADAS

• Poné el horno a calentarse a fuego bajo.

• Escurrí y enjuagá los **porotos**.

• Agregá los **porotos** al **arroz español cocido** y revolvé.

• Colocá las **hojas de acelga** en un espacio de trabajo limpio y dividí el **arroz y los porotos** entre ellas.

• Enrollá, doblá los lados (como un burrito) y colocá las **enchiladas** en una fuente para hornear con la costura hacia abajo. Asá las **enchiladas de acelga** hasta que estén calientes, de 3 a 5 minutos.

5 – TERMINÁ, SERVÍ Y ¡A COMER!

• Regresá la sartén vacía a fuego medio-alto con 2 (4) cucharadas de aceite vegetal. Una vez caliente, agregá las **tiras de tortilla** y cociná, revolviendo ocasionalmente, hasta que se doren un poco y estén crocantes, aproximadamente 2 minutos. Transferí a un plato forrado con servilletas de cocina y espolvoreá con sal.

• Vertí la **salsa cremosa de pimiento rojo** sobre las enchiladas y cubrí con la **especia ranchera** y las **tortillas crujientes**. Serví con **rodajas de limón**, ¡a comer!.

Esparcí el amor, compartí la comida

holaveggiear