



PENCAS RELLENAS DE

bechamel de verduras

con salsa de pimiento verde



TIEMPO
45 min



RACIONES
4 personas



DIFICULTAD
Media

INGREDIENTES

- 8 hojas de acelga con la penca ancha y lo verde de la acelga.
- 3 cebolla
- 2 Puerros
- 2 zanahorias.
- 2 diente de ajo.
- 2 pimientos verdes
- Mantequilla 50 gramos
- Harina de trigo integral 50 gramos
- Leche ecológica y sin pasteurizar 500 miligramos
- Sal al gusto
- Nuez moscada 1/2 cucharada pequeña
- Pimienta negra al gusto.
- Huevo ecológico 1 unidad
- Pan rallado para rebozar
- 200 ml de vino blanco.
- Aceite de oliva 3 cucharadas grandes.
- Aceite para freír.

ELABORACIÓN

Paso 1: LAS ACELGAS

Lavamos y escurrimos las acelgas y separamos lo verde de las pencas. Cortamos las pencas en trozos grandes como de 10 cm y troceamos la parte verde. Lo cocemos todo con un chorrito de agua y lo reservamos

Paso 2: RELLENO DE BECHAMEL

1. Con la ayuda de un pelador, quitamos la piel a la zanahoria y la cortamos en trozos muy pequeños.
2. Cortamos la cebolla, los puerros y el ajo en trozos muy pequeños.
3. Calentamos aceite con la mantequilla en una sartén. Una vez que se derrita la mantequilla, añadimos todas las verduras. Cocinamos a fuego medio hasta que todos los ingredientes se pochen. (ablanden). Un poquito antes de que se terminen de pochar la verdura, añadimos lo verde de la acelga reservada y removemos con la espátula.

4. Cuando toda la verdura se haya pochado, echamos la harina. Con un batidor, mezclamos y cocinamos durante 3 ó 4 minutos para que la harina se cueza.
5. Seguidamente, vertemos la leche poco a poco, al tiempo que vamos removiendo para que vaya siendo absorbida por la mezcla.
6. Una vez que hemos incorporado casi toda la leche, echamos la nuez moscada y mezclamos para que se reparta uniformemente.
7. A continuación, vertemos la leche que nos queda y seguimos mezclando. Cocinamos, a fuego medio, hasta que la masa espese un poco.
8. Una vez que haya espesado, la ponemos en un recipiente para que se enfríe.
9. Cuando la masa este fría, tapamos el recipiente y lo metemos a la nevera donde dejamos que repose hasta el día siguiente. Lo ideal es que esté en la nevera durante al menos 8 horas.
10. Pasado el tiempo de reposo, sacamos la masa de la nevera.
11. Cascamos el huevo y echamos su contenido en un plato. Batimos ligeramente.
12. Echamos pan rallado en otro plato.
13. Ponemos a calentar abundante aceite en una sartén. Os recomiendo usar aceite de oliva.
14. Cogemos las 8 pencas y las cortamos en 16 pedazos iguales (cortándolas por la mitad). Con la ayuda de una cuchara, ponemos la besamel encima de la penca y tapamos esta con otra penca.
15. Una vez formadas, pasamos las pencas por el huevo batido y, tras escurrirlas un poco, las rebozamos en el pan rallado.
16. Cuando el aceite esté bien caliente, añadimos las pencas a la sartén. Lo haremos por tandas para que el aceite no se enfríe demasiado. Freímos unos minutos por ambos lados hasta que se doren.
17. Una vez doradas, retiramos de la sartén con la ayuda de una espumadera araña y las ponemos sobre papel absorbente. Dejamos reposar durante unos segundos
18. Pica los pimientos verdes en dados y ponlos a pochar en una cazuela con aceite. Cuando empiecen a ponerse blandos, vierte el vino y deja reducir. Cuécelos durante 15 minutos a fuego suave, tritura, cuela y reserva la salsa.

Paso 3: EMPLATADO

En fondo de un plato ponemos la salsa de pimientos verdes, sobre esta ponemos las pencas rebozadas, añadimos un poco más de salsa y a disfrutar.

Alternativas

- Podemos acompañarlo de almendras fritas o tostadas.
- Podemos utilizar para hacer la bechamel leche de soja o de arroz

Curiosidades

La acelga se considera un alimento básico desde hace mucho tiempo. Los árabes ya a cultivaban en el año 600 a. de C. Los griegos y los romanos también la apreciaban, no solo como alimento sino también como planta medicinal. En nuestro país se cultiva durante todo el año y en todo el territorio, aunque habría que destacar la importancia que tiene en algunas zonas como Barcelona, Murcia, Valencia, Málaga, Badajoz, Madrid y Zaragoza. Por otro lado, casi todos los agricultores locales la cultivan, lo que permite su accesibilidad a todos los hogares. Hay muchas maneras de consumirla. A diario, cocida con patatas y un refrito de ajos, vinagre y pimentón o en puré acompañada de otras verduras. Y para los días especiales, las deliciosas pencas rellenas y rebozadas.

TRUCOS

- Si vas a tardar en cocer las pencas y no quieres que oscurezcan, te recomiendo que las mantengas en un bol con agua y un chorro de limón hasta el momento de cocerlas.
- Lo primero es que no pongáis la leche fría de la nevera, el cambio brusco de temperatura puede hacer que se formen grumos. Poned la leche del tiempo o incluso un poco caliente.
- Usad una varilla en vez de una cucharada de palo. Con la varilla ayudamos a disolver los pequeños grumos que se puedan formar.
- El truco del almendruco para que no salgan grumos es poniendo la harina tamizada. La harina tamizada se hace pasándola por un colador, así queda fina totalmente.
- Incorporad un poco de aceite a la mantequilla. Si hacéis esto, evitáis que se queme la mantequilla ya que el aceite se quema a más temperatura y al mezclarse con la mantequilla derretida conseguimos que aumente esa temperatura.