

## ACELGAS RELLENAS DE POLLO Y VERDURAS

### INGREDIENTES:

- Acelgas
- Pechuga de pollo
- Aceite de oliva virgen
- Cebolla
- Zanahoria
- Apio
- Puerro
- Champiñón
- Vino blanco
- Sal y pimienta
- Orégano, cilantro, cúrcuma, comino y un poco de ajo.
- Todas estas especias las podéis sustituir por una cucharadita de condimento para pinchitos ruca, que es lo que yo he utilizado
- Harina



*Para la piperana de frutas:*

*Tomate pelado, cebolla, fresas, nísperas, manzana, aceite de oliva virgen extra, vinagre de Jerez, sal.*

*Para la tempura:*

*80 gr. de harina, 120 gr. de agua muy fría y una pizca de sal*

*Para el cuscús: cuscús precocido y agua caliente a partes iguales, aceite de oliva virgen extra, cebolla, manzana ácida, zanahoria, calabacín, dátiles, sal.*

### **ELABORACIÓN:**

*Separamos las pencas de las hojas de las acelgas: lavamos y blanqueamos las hojas en agua con sal, entre uno y dos minutos será suficiente, enfriamos inmediatamente en agua con hielo y escurrimos bien, extendemos y secamos el exceso de agua.*

*Mientras hemos preparado el relleno. En cacerola con aceite de oliva virgen, ponemos las verduras cortadas en trozos, fundeamos a fuego medio, cuando estén pochadas añadimos la pechuga en trozos y los champiñones, damos vuelta, ponemos las especias, procurando que quede sabroso, dejamos cocinar, añadimos una cucharada de harina que servirá para secar un poco la farsa y mojamos con muy poco vino blanco. Dejamos cocer un poco, apartamos, y cuando esté todavía caliente pasamos por la picadora, pero que quede en trocitos. Rellenamos las hojas, cerrando bien por todas partes.*

*Para el cuscús: En sartén con un chorretón de aceite, ponemos un poco de cebolla picada fina, pochamos, añadimos la manzana cortada en cuadrillos, la zanahoria y el calabacín, añadimos el cuscús, damos una vuelta y añadimos el agua caliente (un vaso de agua por un vaso de cuscús), tapamos y apartamos, dejamos cinco minutos.*

*Mientras preparamos la tempura: Ponemos en un bol la harina, la sal, mezclamos, vamos añadiendo el agua muy fría y moviendo, no hace falta muy rápido, solo que quede bien mezclado.*

*Pasamos los paquetitos de acelgas por la tempura y freímos en aceite de oliva bien caliente, sacamos sobre papel absorbente y emplátamos.*