

Rollitos de Acelga y Arroz

Estos rollitos están basados en la receta turca/griega de las hojas de parra rellenas de arroz, pero como en nuestro país no es fácil encontrar las hojas de parra para rellenar, las he cambiado por acelga y dando un toque dulzón con las pasas. Lo bueno de esta receta es que se puede comer tanto fría como caliente y aunque es un poco laboriosa, se puede dejar hecha con antelación y aún está más rica unos días después.

INGREDIENTES:

- 12 Hojas de acelgas
- 200g Arroz integral
- 1 Tomate maduro rallado
- 1 Cebolla
- 2 Cucharadas pasas
- 1 Cucharada eneldo
- 1 Cucharada menta fresca
- 1 Cucharada perejil fresco
- 1/2 Cucharadita pimienta negra molida
- 2 Limones (zumo y ralladura de 1)

4

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Hervir el arroz 20 minutos en agua con sal, escurrir y enfriar.
2. Lavar las hojas de acelga, retirar el nervio central más grande, escaldar en agua hirviendo un par de minutos y retirar (es sólo para poder quitar la tersura a las hojas y poder doblar las bien).
3. Añadir al arroz las hierbas picadas (perejil, eneldo y menta), ralladura de 1 limón y su zumo, pasas, pimienta y sal al gusto, el tomate rallado y la cebolla picada muy pequeña. Mezclar todo.
4. El cada hoja de acelga poner dos cucharadas del relleno de arroz, doblar los laterales dela hoja sobre el relleno y enrollar prieto.
5. Escoger una olla adecuada para que los rollitos queden apretaditos.
6. Poner el la base de la olla los nervios de las hojas o las pencas de las acelgas para hacer una base y rodajas finas del otro limón.
7. Colocar encima de la base anterior los rollitos y cubrir con agua un dedo de la base. Cocinar tapado 15 minutos a fuego lento.

Dejar atemperar en la olla un poco antes de sacarlos para evitar que se rompan.