



Garbanzos salteados con acelgas, boniato y huevo escalfado: una receta saludable, fácil y reconfortante

Receta para 2 personas

INGREDIENTES

- | | |
|--|--|
| ☐ 400 gramos Garbanzos cocidos | ☐ 2 unidades Diente de ajo |
| ☐ 1 unidad Boniato | ☐ 0.5 unidades Cebolla |
| ☐ 1 manojo (200g aprox) Acelgas | ☐ al gusto Aceite de oliva virgen extra |
| ☐ 2 unidades Huevo | ☐ al gusto Sal |
-

PREPARACIÓN

1. Comienza pelando el boniato y cortándolo en dados medianos. Llévelo a una sartén con un chorrito de aceite de oliva y saltéalo a fuego medio hasta que esté tierno y ligeramente dorado. Este paso realza su dulzor natural y aporta una textura deliciosa al plato.
2. Mientras tanto, corta la cebolla y los ajos finamente. Añádelos a la sartén junto al boniato y sofríe hasta que la cebolla esté transparente y fragante.
3. Lava y corta las acelgas en tiras, separando las pencas de las hojas si son muy grandes. Incorpóralas al sofrito y saltea unos minutos hasta que las hojas se reduzcan y las pencas estén tiernas.
4. Añade los garbanzos cocidos a la sartén, remueve bien y cocina todo junto durante unos minutos para que los sabores se integren. Si lo deseas, espolvorea una pizca de comino y ajusta de sal y

pimienta.

5. Para preparar los huevos escalfados, calienta agua en un cazo con un chorrito de vinagre. Cuando rompa a hervir, baja el fuego y casca los huevos de uno en uno, cocinándolos durante unos 3 minutos hasta que la clara esté cuajada y la yema cremosa. Sácalos con una espumadera y colócalos sobre papel absorbente.
6. Sirve los garbanzos salteados con acelgas y boniato en platos hondos y coloca un huevo escalfado encima de cada ración. Añade un toque de pimienta recién molida y un chorrito de aceite de oliva virgen extra para terminar.