



A PROGRAM OF NATIVIDAD

# Acelga con Ensalada de Tahini

## LA ENSALAD

- 1 bonche de acelga fresca (Swiss chard)
- 1 bonche grande de hojas de perejil frescas, cortadas en pedacitos

## EL ADEREZO

- 1 diente chico de ajo, machacado
- ½ cucharada de sal
- ½ taza de tahini (pasta de semillas de sésamo), bien mezclada
- El jugo de 1 limón
- Una pizca de Pimentón (chile morrón rojo)

## INSTRUCCIONES

1. Lave la acelga; corte y tire los tallos. Corte las hojas en pedacitos finos.
2. Hierva 1 taza de agua en un sartén. Agregue las hojas, cubra, y hierva a fuego lento por 2 minutos. Quite el sartén del fuego y manténgalo cubierto por otros 2 minutos. Drene el agua, presionando la acelga para sacarle el exceso de líquido.
3. Transfiera las hojas marchitas de acelga a un traste para ensalada. Agréguele el perejil.
4. Para hacer el aderezo, mezcle el ajo, la sal, el tahini, el jugo de limón, y el pimentón (chile morrón rojo) todos juntos en una cazuela pequeña.
5. Ponga poquita salsa de tahini sobre las verduras, voltee para que se cubran de salsa.
6. Servir la salsa tibia, a la temperatura ambiental, o muy fría como un complemento al pescado o a la carne.

