

DESAYUNO DE ACELGAS Y FRIJOLES SUIZOS

Por: Jaimie Mulligan **Rinde:** 4 porción **Tiempo:** 15 minutos **Fuente:** The Kitchn: Kelli Foster

Swiss Chard es una verdura de hoja que está relacionada con la remolacha. Tiene tallos crujientes que generalmente son rojos, aunque también pueden ser blancos o amarillos. Las hojas varían en color de verde oscuro a verde rojizo. El sabor es como la remolacha y la espinaca, con un ligero amargor y un fuerte sabor terroso. La acelga suiza es una excelente fuente de potasio, calcio y magnesio, minerales que ayudan a mantener una presión arterial saludable.



Ingredientes:

- 3 cucharadas de aceite de oliva, divididas
- 1 (15 onzas) de frijoles cannellini, escurridos y enjuagados
- 1 cucharadita de sal kosher, dividida
- 2 cucharaditas de za'atar o mezcla de condimentos favoritos, divididos
- 1 manojo de acelgas suizas (aproximadamente 10 onzas), sin tallos y hojas cortadas en rodajas finas
- 2 dientes de ajo, picados
- 1/4 cucharadita de hojuelas de pimiento rojo, y más por servir
- 1 cucharada de jugo de limón recién exprimido
- 4 huevos grandes, escalfados o fritos

Direcciones:

1. Caliente 2 cucharadas de aceite en una sartén grande a fuego medio-alto hasta que brillen. Agregue los frijoles, extiéndalos en una capa uniforme y cocine sin alterar hasta que los frijoles estén ligeramente dorados en la parte inferior, de 2 a 4 minutos. Agregue 1/2 cucharadita de sal y 1 cucharadita del condimento y revuelva para combinar. Extienda los frijoles nuevamente y cocine, revolviendo según sea necesario, hasta que estén dorados y ampollados por todos lados, de 3 a 5 minutos más.
2. Agregue el resto de 1 cucharada de aceite a la sartén. Agregue la acelga, la 1/2 cucharadita restante de sal, la cucharadita restante de condimento, el ajo y las hojuelas de pimiento rojo. Cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que la acelga esté blanda, de 3 a 5 minutos. Retire la sartén del fuego, agregue el jugo de limón y mezcle para combinar.
3. Divida los frijoles y las verduras en 4 tazones y cubra cada uno con un huevo frito o escalfado y más hojuelas de pimiento rojo. Servir caliente.