

# Acelgas del campo

Ruralmur

[ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)

<https://ruralmur.com/articulo/867/acelgas-del-campo>

Dirección: [Región de Murcia](#)



Los murcianos han tenido en sus huertos recursos variados para recrearse en la cocina, por un lado los de sus cultivos y por otro de productos silvestres tan peculiares como es el caso de las acelgas del campo. Esta hortaliza nace de manera espontánea en la huerta y campos, más parecida a una espinaca que a una acelga, crece durante el invierno, sobre todo si hay algo de humedad en el suelo, y espiga una vez que llega el calor.

Estas acelgas junto con los lizones y otras hierbas forman también parte de la conocida como ensalada del campo, que se prepara de igual manera que estas acelgas pero cuya elaboración está reservada a aquellas personas que, a día de hoy, son capaces de reconocer y distinguir cada una de las especies comestibles que la forman.

Ingredientes

Acelgas del campo

Aceite

Ajos

Preparación

Tras recoger las acelgas se procede a lavarlas muy bien varias veces. Ya limpias se cuecen en abundante agua con un poco de sal.

Cuando ya están cocidas se escurren muy bien y se rehogan en una sartén con aceite y ajo, cortado en láminas o dientes sin cortar, según el gusto.

Se trata de una guarnición que en las localidades con huerta se ha consumido, sobre todo, en época de cuaresma, acompañando a un sencillo huevo frito,

Acelgas del campo

Ruralmur

[ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)

<https://tinyurl.com/y34yjmv>

Acelgas del campo

Ruralmur

[ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)

<https://tinyurl.com/y34yjmv>

Acelgas del campo

Ruralmur

[ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)

<https://tinyurl.com/y34yjmv>

Acelgas del campo

Ruralmur

[ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)

<https://tinyurl.com/y34yjmv>

Acelgas del campo

Ruralmur

[ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)

<https://tinyurl.com/y34yjmv>

Acelgas del campo

Ruralmur

[ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)

<https://tinyurl.com/y34yjmv>

Acelgas del campo

Ruralmur

[ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)

<https://tinyurl.com/y34yjmv>

Acelgas del campo

Ruralmur

[ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)

<https://tinyurl.com/y34yjmv>

Acelgas del campo

Ruralmur

[ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)

<https://tinyurl.com/y34yjmv>

Acelgas del campo

Ruralmur

[ruralmur@regmurcia.com](mailto:ruralmur@regmurcia.com)

<https://tinyurl.com/y34yjmv>