Col guisada con tomate

Nombre de la receta

Col guisada con tomate

Tiempo

45 Minutos

Dificultad

Sencilla

Personas

4

Alérgenos

La receta no contiene alérgenos

Descripción

Col hervida y guisada con verduras

Ingredientes

- 1 col mediana
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolleta
- 1/2 pimiento rojo grande
- 2 tomates
- al gusto de sal
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva

Pasos

1 En primer lugar para preparar nuestra receta partimos la col en trozos no demasiado pequeños quitándoles el troncho grande del centro. La ponemos a hervir en agua hasta que esté tierna sin que se quede demasiado blanda. Una vez cocida, la ponemos a escurrir en un escurreverduras.

2 En una sartén ponemos el aceite y doramos ligeramente los ajitos bien picados.

3 Antes de que tomen color, añadimos la cebolla y el pimiento picado. Añadimos un poco de sal y esperamos a que estén un poco pochados.

4 A continuación añadimos el tomate pelado y picado. Continuamos removiendo y guisando hasta que el tomate se haga un poquito.

5 Ya solo nos queda añadir la col al conjunto, salar al gusto y removerlo todo hasta que estén todos los sabores bien impregnados. Apartamos y ya tenemos listo nuestro saludable plato.

Observaciones o consejos

No hay observaciones o consejos.

Autor

Matilde Linares