

Coles esparragadas



Nombre de la receta

Coles esparragadas

Tiempo

1 Horas

Dificultad

Muy sencilla

Personas

4

Alérgenos

Gluten

Descripción

Receta de coles con refrito de cebolla y majado de tostes y ajo.

Lugar originario de la receta

El Viso (Córdoba)

Ingredientes

- 1 col mediana
- 4 dientes de ajo
- 4 rebanada de pan
- 1 cebolla

- 5 cucharadas soperas de aceite de oliva
- al gusto de sal
- 1 cucharadita de vinagre

Pasos

1 En primer lugar separamos las hojas de la col y las lavamos bien. A continuación las picamos en trozos no muy pequeños desechando la parte dura o tronchos. La ponemos en una olla rápida con dos dedos de agua a hervir unos 8 minutos a partir de que empiece a silbar la olla. Cuando las sacamos, las escurrimos en un escurridor.

2 Por otra parte, en una sartén freímos tres dientes de ajo en el aceite. Cuando estén dorados, los sacamos y los ponemos en un mortero. Posteriormente, freímos las rebanadas de pan que sacaremos en un plato con papel de cocina, para que suelten el exceso de aceite.



3 En el mismo aceite, pochamos la cebolla picada. Cuando ha cogido un poco de color, añadimos la col hervida. Rociamos con una pizca de sal y removemos el conjunto.



4 Mientras se va haciendo a fuego medio, pasamos a hacer el majado en el mortero con un ajo crudo, los tres ajitos refritos, los tostes de pan, la cucharadita de vinagre y medio vaso del caldo de cocción de la col. Lo añadimos a la col y damos unas vueltas hasta que esté todo bien integrado. Ya tenemos listas nuestras ricas coles.



Observaciones o consejos

No echar mucho vinagre para que cada uno pueda echar si quiere en su plato un poco más si le gusta más fuertecita.

Autor

Matilde Linares