

Ensalada tradicional de col



**Nombre de la receta**

Ensalada tradicional de col

**Tiempo**

10 Minutos

**Dificultad**

Muy sencilla

**Personas**

2

**Alérgenos**

La receta no contiene alérgenos

**Descripción**

Ensalada de col a lo antiguo

**Lugar originario de la receta**

Los Pedroches

**Ingredientes**

- 4 hojas grandes de col tierna
- 3 dientes de ajo
- al gusto de aceite
- al gusto de vinagre
- al gusto de sal

## Pasos

**1** En primer lugar lavamos las hojas de col enteras y deshechamos los tronchos.

**2** Se pica la col en juliana finita y la colocamos en la ensaladera.

**3** A continuación picamos fino los ajitos y los doramos en el aceite. Los añadimos a la col y echamos sal y vinagre al gusto. Añadimos un vaso de agua y removemos todo. Ya tenemos lista nuestra rica ensalada.



## Observaciones o consejos

Si no nos gusta el ajo refrito, se aliña simplemente con aceite crudo, sal y vinagre. Este tipo de ensalada con caldo constituía el postre de nuestros antepasados en el tiempo donde no se disponía de fruta natural, y al llevar caldo, se comía con cuchara. Actualmente a mi me sigue gustando así.

## Autor

Matilde Linares