me nuda tierra!

Galícia

Temps	Racions	Apta per a
30'	2	Infantil

Al·lèrgens	Alternatives
Ou	Vegana

Col a la gallega amb patata i ou

És una receptа senzilla i ràpida d'elaborar, alhora que molt reconfortant

Ingredients

1/2 col de cabdell
2 patates petites o 1 de gran
Sal
2 grans d'all
1 cullerada sopera de pebre vermell fumat en pols
4 cullerades soperes d'oli d'oliva verge extra
2 ous
1 cullerada sopera de vinagre de sidra
Escates de sal negra (opcional)

En comptes de la col de cabdell es pot utilitzar qualsevol classe de col o bledes. Les patates es poden substituir per moniato o carabassa.

Elaboración

1. Tallar la col a tires. Pelar i trossejar la patata. Bullir en una olla coberta d'aigua amb mitja culleradeta de sal durant uns 15 minuts.

2. Pelar i picar lleugerament els grans d'all. En una paella amb l'oli, fregir l'all sense que arribi a daurar-se massa. Retirar del foc i afegir el pebre vermell fumat amb una culleradeta de vinagre. Remenar.

3. Quan la col i la patata estiguin cuites, retirar del foc i escórrer reservant un parell de culleradetes del brou de cocció. Aixafar lleugerament amb una forquilla.

4. A la paella amb la picada d'all, afegiu-hi la patata i la col picada. Afegir-hi també un parell de cullerades del brou de cocció i saltegeu-ho tot junt, durant uns 3 minuts.

5. Fregir un ou per plat en oli d'oliva verge extra.

6. Servir la col a la gallega amb l'ou ferrat a sobre i empolvoreu-ho amb una mica de pebre vermell fumat i escates de sal.

Tradicionalment, es preparava en qualsevol ocasió durant la temporada de les cols: tardor i hivern

Alternatives

Per a la versió vegana, només cal treure l'ou ferrat.

! Si es vol completar el plat amb proteïna vegetal, es pot afegir per sobre llegums saltades; mongetes o cigrons.

LIFE HEALTHY PLANET DIET està cofinanciado con fondos de la Unión Europea a través del Programa LIFE (LIFE 20/NGO4GD/ES/0003)