me nuda tierra!

Galicia

Tiempo	Raciones	Apta para
30'	2	Infantil

Alérgenos
Huevo

Alternativas
Vegana

Col a la gallega con patata y huevo

Es una receta sencilla y rápida de elaborar a la vez que muy reconfortante

Ingredientes

1/2 col o repollo
2 patatas pequeñas o 1 grande
Sal
2 dientes de ajo
1 cucharada sopera de pimentón ahumado en polvo
4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra
2 huevos
1 cucharada sopera de vinagre de sidra
Escamas de sal negra (opcional)

En vez del repollo se puede utilizar cualquier tipo de col o acelgas. Las patatas se podrían sustituir por boniato o calabaza.

Elaboración

1. Cortar el repollo en tiras. Pelar y trocear la patata. Hervir en una olla cubierto con agua y media cucharadita de postre de sal durante unos 15 minutos.

2. Pelar y machacar ligeramente los dientes de ajo. En una sartén con el aceite, freír el ajo sin que llegue a dorarse demasiado. Retirar del fuego y añadir el pimentón ahumado y una cucharadita de vinagre. Remover.

3. Cuando la col y la patata estén cocidas, retirar del fuego y escurrir reservando un par de cucharaditas del caldo de cocción. Machacar ligeramente con un tenedor.

4. En la sartén con la ajada, añadir la patata y la col machacadas. Añadir también un par de cucharaditas del caldo de cocción y saltear todo junto durante unos 3 minutos.

5. Freír un huevo por plato en aceite de oliva virgen extra.

6. Servir la col a la gallega con el huevo frito encima y espolvorear una pizca de pimentón ahumado y escamas de sal.

Tradicionalmente se preparaba en cualquier ocasión durante la temporada de las coles: otoño e invierno

Alternativas

Para la versión vegana, sólo hay que quitar el huevo frito.

! Si se quiere completar el plato con proteína vegetal, se puede añadir por encima legumbres salteadas; alubias o garbanzos.

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