me nuda tierra!

Galicia

Tempo	Racións	Apta para
30'	2	Nenos

Alérxenos

Ovos

Alternativas

Vegana

Repolo á galega con pataca e ovo

Trátase dunha receita sinxela e rápida de elaborar, á vez que moi reconfortante

Ingredientes

½ repolox
2 patacas pequenas ou 1 grande
½ culleriña de sal
2 dentes de allo
Aceite de oliva virxe extra
1 cullerada sopeira de pemento afumado en po
1 cullerada sopeira de vinagre de sidra
2 ovos
Sal negro en escamas (opcional)

! No canto do repolo, podemos utilizar calquera outro tipo de col ou acelgas. As patacas poderíanse substituír por patacas doces ou por cabaza.

Elaboración

1. Cortamos o repolo en tiras e estonamos e cortamos en anacos a pataca. Cubrímolo con auga nunha pota, agregámoslle a media culleriña de sal e fervémolo durante uns 15 minutos.

2. Pelamos os dentes de allo e machucámolos lixeiramente. Nunha tixola con 4 culleradas sopeiras do aceite de oliva, fritímolos sen que se cheguen a dourar demasiado. Retirámolo do lume, engadímoslle unha cullerada sopeira de pemento afumado en po e mais a de vinagre de sidra e remexemos.

3. Unha vez que o repolo e a pataca estean cocidos, retirámolos tamén do lume, reservamos un par de culleriñas do caldo de cocción, escorrémolos e machucámolos lixeiramente cun garfo.

4. Incorporamos á tixola coa allada a pataca e o repolo machucados, engadímoslles as culleriñas do caldo e salteámolo todo xunto durante uns 3 minutos.

5. Fritimos un ovo por prato en aceite de oliva virxe extra.

6. Servimos o repolo á galega co ovo fritido enriba e, se quixermos, empoamos un chisco do pemento afumado e de escamas de sal negro.

Tradicionalmente, o repolo á galega preparábase, en calquera ocasión, durante a tempada del: polo outono e polo inverno

Alternativas

Para a versión vegana, só temos que quitar o ovo fritido.

! Para completarmos o prato con proteína vexetal, podemos engadir por riba legumes salteados, como feixóns ou garavanzos.

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