Col Rizada y Coles de Bruselas con Queso de Cabra

Sirve:

4 - 6 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
10" Chef's Gourmet Skillet
small mixing bowl
Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Cathy Vogt
Chef Profesional de Alimentos Naturales y Coach Diplomada en Salud
Agregar un Comentario

Descripción de la Receta:

Las coles de Bruselas y la col rizada ralladas van muy bien juntas en este sencillo y elegante plato. Sirve con queso de cabra y nueces tostadas picadas.

¼ taza de nueces, picadas con Cono #3 (29 g)
½ cebolla, cortada con Cono #2
2 dientes de ajo, cortados con Cono #1
½ libra de coles de Bruselas, cortadas con Cono #3 (287 g)
sal y pimienta al gusto
½ col rizada, sin tallos, picada
3 onzas de queso de cabra (85 g)

Preparación :

1. Precalienta la sartén a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, aproximadamente 5 minutos, añade las nueces y tuesta 3 - 5 minutos. Agita la sartén de vez en cuando para que se tuesten de manera uniforme. Saca las nueces y ponlas en un bol; reserva.
2. Pon las cebollas en la sartén y saltea durante aproximadamente 5 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que las cebollas empiecen a dorarse y se pongan blandas; las cebollas pueden pegarse un poco, pero está bien. Añade el ajo y revuelve para mezclar. Rehoga unos 2

minutos más.
3. Añade las coles de Bruselas, mezcla con la cebolla y el ajo, sal y pimienta al gusto y saltea durante otros 2-3 minutos.
4. Añade la col rizada y tapa. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic reduce el fuego a bajo y cocina 3 - 5 minutos más.
5. Quita la tapa y añade pequeñas cucharaditas de queso de cabra por encima de la mezcla. Vuelve a tapar la sartén y cocina 1-2 minutos hasta que el queso de cabra se ablande. Pon las nueces tostadas picadas por encima y sirve.

Consejos:

- Esta receta se convierte en un completo plato vegetariano si la sirves con quinoa.
- Sirve como acompañamiento de pescado al horno o a la plancha.

Información nutricional por ración

Calorías: 97
Grasa Total: 6g
Grasa Saturada: 2g
Colesterol: 7mg
Sodio: 67mg
Carbohidratos: 7g
Fibra Dietética: 2g
Azúcar: 2g
Proteína: 5g