



Guiso de col



Tiempo de preparación: 40 minutos



Raciones: 6

INGREDIENTES

- 1 cebolla
- 6-8 dientes de ajo
- 1 col
- 3 patatas medianas
- 2 cucharadas de salsa de tomate
- Pimentón dulce y pimienta cayena (opcional)

PREPARACIÓN

1. Pela y pica finamente los ajos y añádelos a una olla con aceite de oliva.
2. Añade la cebolla cortada y cocina hasta que dore.
3. Añade las especias y cocina un minuto.
4. Añade la salsa de tomate y saltea unos minutos.
5. Parte la col a la juliana, pela y chasca las patatas. Añade todo a la olla. Saltea 5 minutos.
6. Añade agua hasta que cubra bien todas las verduras, unos 2 dedos por encima.
7. Si lo haces en olla exprés, estará listo en una media hora. Si lo haces en olla normal, deja cocer a fuego lento 1-1.30, hasta que las patatas queden bien cocidas y el caldo coja sabor.



609 567 839



Claricetas.es



claricetas