Coles de Bruselas Salteadas

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Luis Muñoz **Recetizador:** Mtb

Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Baja en calorías
Otros: Cocina Saludable
Coste: Económico

El truco de esta receta:
Añadir al agua de coción una cucharada de vinagre para evitar el fuerte olor que desprenden al cocerse.

Descripción:

Este plato aporta Vitamina C, Vitamina K y antioxidantes que ayudan a mantener una vida saludable.

Ingredientes para 4 personas :

- 1 K de Coles de Bruselas
- 200 gr de Paletilla Ibérica
- 1 Cebolla
- 2 dientes de Ajo
- 100 ml de Vino Blanco
- 300 ml de Caldo de Carne
- 50 gr de Margarina Flora
- cucharada de Harina
- Aceite de Oliva
- Sal

Preparación:

Paso 1

Limpiar las coles de Bruselas retirando las hojas externas y hacer un corte en forma de cruz en la base. Se ponen a cocer en abundante agua hirviendo con sal y cuando estén listas se escurren y se dejan enfriar.

Paso 2

En una sarten se sofríe la cebolla picada junto con los ajos. Cuando esté dorado se añade la harina, se rehoga y se incorpora el vino blanco. Cuando se evapore el alcohol se añade el caldo de carne. Reducir para que adquiera consistencia, añadirle la margarina y rectificar de sal.

Paso 3

Incorporamos las coles y la paleta ibérica cortada en juliana y previamente salteada.