

SALTEADO DE REPOLLO

3 raciones

30 min

Fácil

Invierno · Otoño

Guarniciones · Vegetarianas · Verdura



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
106 kcal	4 g
Grasas	Carbohidratos
4 g	17 g
Fibra	Sal
6 g	1.1 g

Ingredientes






- 500 g de repollo o col
- 150 g de tomate
- 50 g de pimiento verde
- 150 g de cebolla
- 2 diente de ajo
- 20 g de aceite de oliva
- 20 g de vinagre de manzana
- Pimentón dulce
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Lava el repollo y córtalo en juliana; reserva.
- 2** Lava el pimiento, el tomate y córtalos en juliana.
- 3** Pela y corta la cebolla en juliana y el ajo muy fino.
- 4** Calienta el aceite a fuego medio-bajo; añade cebolla y ajo y dora unos 10 minutos.
- 5** Cuando la cebolla esté transparente, agrega el pimiento y el tomate, sazona y cocina 10 minutos más.
- 6** Añade el repollo, rectifica de sal, añade el pimentón y el vinagre y saltea 5 minutos hasta que se ablande; remueve y cocina un par de minutos más.

THERMOMIX

- 1** Lava el repollo y córtalo en juliana; reserva.
- 2** Lava y corta el pimiento y el tomate en juliana; pela y corta la cebolla y el ajo.
- 3** Pon el aceite en el vaso y calienta. **4 min / Varoma / vel 1**
- 4** Añade cebolla y ajo y sofríe. **5 min / Varoma / vel **
- 5** Incorpora el pimiento y el tomate con una pizca de sal y cocina. **5 min / Varoma /  / vel **
- 6** Añade la col, rectifica de sal, añade el pimentón y el vinagre y termina la cocción. **7 min / Varoma /  / vel **

Consejos

- Corta el repollo muy fino (juliana) para que quede más tierno en menos tiempo y el salteado sea uniforme.
- Si te gusta más “al dente”, reduce el último salteado del repollo y sirve en cuanto pierda volumen, manteniendo el crujiente.
- Potencia el sabor añadiendo el pimentón fuera del fuego unos segundos y removiendo rápido para que perfume sin amargar.
- Ajusta el punto ácido al final: el vinagre de manzana es mejor incorporarlo cuando el repollo ya esté casi listo.
- Para convertirlo en plato único, sírvelo como base junto a una proteína aparte (huevo a la plancha, pescado o pollo) sin modificar la receta.