



Salteado de repollo

Descripción

¿Ganas de una guarnición sana y que cambia de lo que sueles comer? Este salteado de repollo, zanahorias y papas es la receta que necesitas. Es sabrosa y llena de vitaminas. Además es parte de las [recetas express](#), ¡listas en menos de 30 minutos! Será una guarnición perfecta para una carne asada y unas hamburguesas vegetarianas. La preparo con repollo (el blanco), pero se puede también hacer con el verde. ¡Por aquí va la receta!

Receta del salteado de repollo

Preparación 10 min
Cocción 20 min
Nivel fácil

Ingredientes

- 300g de repollo (sólo las hojas)
- 400g de papas
- 300g de zanahorias
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- sal, pimienta

[/vc_column_text][/vc_column][vc_column width=»2/3?][vc_column_text]

Paso a paso

1. Primero, pelar las papas y las zanahorias. Cortar las papas en rodajas, las zanahorias en bastoncitos y la cebolla en tiras.
2. En un sartén, calentar 3 cucharas soperas de aceite. Poner las zanahorias a dorar por 3 min, luego añadir las papas, la cebolla y el ajo machacado.
3. Cubrir y dejar que se cocine durante 7 a 10 min a fuego medio-alto. Durante la cocción, verter un poquito de agua en el fondo del sartén. Eso permite una cocción más uniforme de las verduras, y no se pegarán al fondo. Repetir varias veces si necesario.
4. Mientras tanto, lavar las hojas de repollo y cortarlas en tiras de 2 cm de ancho. Después, una vez que las papas están cocidas, agregar el repollo. Para esta receta, no hiervo las hojas de repollo, las pongo directamente en el sartén.
5. Salpimentar. Cubrir y dejar cocinar de 5-7 min más.
6. Una vez que el repollo está tierno, ¡listo! Servir caliente.

[/vc_column_text][/vc_column][vc_row][vc_row][vc_column][vc_column_text]

Tips para el salteado de repollo

- Puedes añadirle 200g de tocino (panceta ahumada) a esta receta. En este caso, saltear primero el tocino en el sartén, y luego agregar las zanahorias y seguir los pasos de la receta. Entonces, no pongo aceite en el sartén, la grasa del tocino es suficiente.
- Si tienes hierbas aromáticas a mano, no dudes añadirlas al plato: tomillo, perejil... Le darán mucho sabor.

[/vc_column_text][/vc_column][vc_row][vc_row content_placement=»middle»][vc_column width=»1/6?][/vc_column][vc_column width=»2/3?][vc_message message_box_color=»mulled_wine» icon_fontawesome=»fa fa-camera» css=».vc_custom_1578334845364{background-color: #f0f0f0 !important;}»]

Si cocinas recetas del blog, no dudes en sacar fotos al resultado y publicarlas en redes sociales con la mención **@vidaypimienta** o el hashtag **#vidaypimienta**

¡Muchas gracias por tu colaboración y que cocines rico!

[/vc_message][/vc_column][vc_column width=»1/6?][/vc_column][vc_row][vc_row content_placement=»middle»][vc_column][vc_separator color=»mulled_wine» border_width=»3? el_width=»50?][/vc_column][vc_column][vc_masonry_grid post_type=»post» max_items=»-1? style=»lazy» items_per_page=»4? show_filter=»yes» element_width=»3? gap=»10? orderby=»rand» item=»basicGrid_NoAnimation» initial_loading_animation=»none» grid_id=»vc_gid:1588786658067-cbcfd2ff65ca8392edf0b1e4d56cd6d2-2? taxonomies=»98, 184? filter_source=»category»][/vc_column][vc_row]

CATEGORY

1. Principal
2. Rincón salado

POST TAG

1. acompañamiento
2. verduras

Categoría

1. Principal
2. Rincón salado

Etiquetas

1. acompañamiento
2. verduras

Fecha de creación

11/05/2020

Autor

admin

default watermark