

COL LISA O REPOLLO, GUISADA EN SU PROPIO JUGO

Ingredientes para 4 personas:

- 1 col
- 3 zanahorias
- 2 puerro
- 3 dientes de ajo
- 150 gr de setas de ostra
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharada de pimentón
- Perejil



Preparación:

- 1º. Limpia los puerros, pícalos finamente y ponlos a pochar en una cazuela con un chorrito de aceite. Pela las zanahorias, pícalas de la misma manera y agrégalas. Rehoga durante unos 5 minutos.
- 2º. Pica las setas en dados e incorpóralas. Añade la hoja de laurel y rehoga el conjunto durante 5 minutos más.
- 3º. Corta la col por la mitad y retira la parte central de la col. Corta el resto en juliana fina y agrégala a cazuela. Tapa y cocina todo a fuego suave durante 30 minutos.
- 4º. Pon a calentar un chorrito de aceite en una sartén y fríe los dientes de ajo pelados y laminados. Retira la sartén del fuego, deja atemperar un poco y añade el pimentón. Vierte el refrito sobre la col y mezcla bien.

¡Fácil, sana, rápida y de temporada!