



## HOJAS DE COL RELLENAS

### Ingredientes

- 8 hojas de col
- 400 gr de carne picada de cerdo y de ternera u (opción vegetariana) 150 gr de soja texturizada fina
- 1 patata
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolleta
- 400 ml de salsa de tomate
- 100 ml de cerveza
- 8 nueces
- 30 gr de pasas
- 1 cucharada de harina de maíz refinada
- Sal
- Pimienta negra
- Perejil
- Aceite de oliva virgen extra

### Preparación

- 1º.** Pon la patata en una cazuelita, cúbreala con agua y sal, y cuécela durante 30 minutos. Pela y resérvala.
- 2º.** Pon las pasas en un bol, cúbreelas con agua y espera a que se hidraten. Cuela y resérvalas.
- 3º.** Si utilizas soja texturizada, ponla en remojo 20 min.
- 4º.** Retira las hojas externas de la col. Lava 8 hojas y escáldalas durante 5-7 minutos en una cazuela con agua hirviendo. Retira, refresca y sécalas bien.
- 5º.** Pela y pica los ajos y la cebolleta en daditos y ponlos a pochar en una sartén con un poco de aceite. Salpimienta la carne picada (o la soja texturizada) e incorpórala. Rehógala un poco y añade la cerveza. Dale un hervor e incorpora las pasas y 300 ml de salsa de tomate (reserva 100 ml). Cocina el conjunto durante 8-10 minutos a fuego suave.
- 6º.** Espolvorea con perejil picado y pasa la mezcla a un bol. Añade la patata cocida machacada, las nueces peladas y picaditas. Mezcla bien.
- 7º.** Extiende las hojas de col y retírales el nervio central. Rellénalas y envuélvelas formando unos paquetitos. Colócalos sobre la placa de horno, úntalos con un poco de aceite y hornéalos a 200°C durante 10 minutos.
- 8º.** Calienta el resto de la salsa de tomate. Lígala con un poco de harina de maíz diluida en agua fría.
- 9º.** Sirve en cada plato un par de paquetillos de col y decoralos con un poco de salsa de tomate y con una ramita de perejil.

[HTTPS://WWW.HOGARMANIA.COM/](https://www.hogarmania.com/)