

SALTEADO DE COL RIZADA Y ARÁNDANOS

Ingredientes

- 2 chalotas o cebollas pequeñas en rodajas
- 1 diente de ajo laminado
- 24-36 hojas de col rizada
- ½ naranja en ralladura
- ¼ taza de agua
- ¼ taza de zumo de naranja
- 1 cucharada de vinagre de vino blanco
- ¼ taza de arándanos secos
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen
- Sal
- Pimienta negra
- ¼ taza de almendras tostadas y picadas

Preparación

- 1º.** En primer lugar, cortamos las hojas de col y las añadimos a una sartén con la cáscara de naranja y el agua. Cocinamos hasta que la col esté blanda y el agua se haya casi evaporado.
- 2º.** Entonces, agregamos el zumo de naranja, el vinagre de vino blanco y los arándanos. Cocinamos durante 2 minutos, hasta que el líquido se haya casi evaporado.
- 3º.** Salpimentamos y removemos junto con las almendras.
- 4º.** Servimos.

[FUENTE:WWW.CANALCOCINA.ES/](http://WWW.CANALCOCINA.ES/)