



ROLLITOS DE COL RELLENOS

Ingredientes

- 6 hojas col rizada (las exteriores, que salgan enteras)
- 1 zanahoria
- 1 cebolleta
- 1 diente ajo
- 1 puñado de setas
- ½ taza soja texturizada fina
- 3 cdas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada mirin o vinagre de arroz
- 2 cucharadas salsa de soja
- ½ taza arroz integral cocido
- Sal

Preparación

- 1.** Pon a hervir a fuego fuerte en una cacerola las hojas de col para ablandarlas un poco, y prepara otra cacerola con agua fría. Cuando entre en ebullición sumerge las hojas con cuidado y cuando estén blandas (minuto y medio), sácalas al bol de agua fría. Deja que se enfríen del todo y después sécalas muy bien y ponlas en un plato.
- 2.** Para el relleno, pica fina la zanahoria, la cebolleta y el ajo, y lo pones en una sartén con aceite caliente a fuego medio. Cuando empiecen a dorarse, añade la soja texturizada, el vinagre de arroz y la salsa de soja y menéalo bien para que se mezcle.
- 3.** Ahora echa el agua justa para cubrirlo y ponlo a fuego medio. Cuando no quede agua, echa las setas picadas y el arroz y saltéalo todo junto un par de minutos.
- 4.** Coge una hoja de col, quita la parte más dura, pon en el otro extremo 2-3 cucharadas de relleno y enrolla la hoja, cerrando bien los extremos. Puedes dorar los rollitos una vez hechos, pero así, tal cual ya están estupendos.

FUENTE: [HTTPS://WWW.COCINASINRECETA.COM/](https://www.cocinasinreceta.com/)

WWW.VALLEYVEGA.ORG

COOPERATIVA AGROECOLÓGICA DE GRANADA