RUMANIA_PASTEL DE ARROZ RUMANO

Ingredientes para 6 personas

- 1 pieza Col
- 250 gramos de Arroz
- 300 gramos de Ternera, carne picada
- 200 gramos de Cerdo, carne picada
- 200 gramos de Tomate frito
- 6 cucharadas de Aceite de oliva
- 2 Cebollas

Preparación

1) Cortar la col en cubos y las cebollas también. En una sartén honda disponer 3 cucharadas de aceite, una de las cebollas y la col. Ir mezclando y cuando haya bajado un poco el volumen de la col agregar 1 vaso de agua pequeño, taparlo y dejar que la verdura se vaya cocinando al vapor, removiendo de vez en cuando.

2) Hervir el arroz en agua con un poco de sal, escurrir y reservar.

3) En otra sartén poner el resto del aceite, dorar la cebolla y añadir las carnes. Salpimentar a gusto.

4) En un *pyrex* o molde disponer una capa de arroz, una de carne y una de col. Cubrir con el tomate frito y ponerlo en el horno a 180ºC arriba y abajo durante unos 30 minutos.

5) Servir caliente.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 408,53 Kcal.; Proteínas: 19,68 g; Hidratos de carbono: 39,94 g; Grasas: 18,75 g;

Comentario

Esta receta es una versión de la tradicional receta *Sarmale*, que son rollitos de col rellenos de carne.