

Hatillos de col rellenos de carne



Ingredientes para 4 personas

- 1 Col
- 4 cucharadas de Aceite de oliva
- 6 Champiñones
- 1 Huevo
- 1 rebanada de Pan mojada en leche
- 300 gramos de Tomate pelado enlatado
- 3 cucharadas de vino de Jerez
- 1 Cebolla
- 1 diente de Ajo
- 2 cucharadas de Harina de trigo
- 1 pizca de Sal, pimienta y comino (opcional)
- 300 gramos de carne de cerdo picada
- Caldo suave o agua

Preparación

1) En un bol mezclamos la carne picada, las setas troceadas, el huevo batido, la rebanada de pan mojada con leche y desmenuzada, sal, pimienta, un poco de comino. Lo trabajamos con las manos hasta que quede todo bien mezclado y lo reservamos.

2) Sacar 10 u 12 hojas de la col cortándolas por la base con cuidado, lavarlas y cocinarlas al vapor. Otra opción es en el microondas en un recipiente tapado durante unos 5 minutos min aproximadamente. Cortarlas por la mitad desechando el tallo central grueso.

3) Seguidamente las extendemos, les ponemos una porción del relleno en un lateral y las enrollamos hasta formar un rollito. Enharinamos ligeramente los rollitos, los ponemos en una sartén a fuego medio con un poco de aceite hasta que se vean un poco doradas y ya los podremos poner en la cazuela donde haremos la cocción final.

4) En la sartén donde hemos dorado los fardos echamos la cebolla picada, el ajo, la hoja de laurel y lo cocinamos a fuego medio hasta que la cebolla empiece a coger color, añadimos el tomate cortado a dados, la sal, la pimienta, el jerez y lo cocinamos a fuego suave unos 10 minutos más.

5) Cuando ya esté medio cocido lo añadimos a la cazuela donde están los rollitos pasándolo por un colador chino y lo ponemos a fuego bajo durante unos 20-30 minutos. De vez en cuando sacudimos la cazuela para asegurarnos de que los rollitos no se peguen y se quedan cortos de líquido podemos añadir agua o un poco de caldo ligero. Para terminar, rectificamos de sal, añadimos el perejil picado y lo servimos caliente.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 352,47 Kcal.; Proteínas: 18,25 g; Hidratos de carbono: 22,19 g; Grasas: 20,59 g;

Comentario

Es importante elegir la col rizada, que visualmente es la más rústica y "fea" ya que es rica en calcio y tienes las hojas más fuertes para aguantar el relleno.

Se puede obviar pasar la salsa por el colador chino y dejar el sofrito entero.