



Repollo salteado con Ajo Spring Violeta.



DIFICULTAD
BAJA



TIPO DE COCINA
MEDITERRÁNEA



Nº DE COMENSALES
4



TIPO DE PLATO
PRINCIPAL



TIEMPO DE PREPARACIÓN
30 MINUTOS



VARIEDAD DE AJO
SPRING VIOLETA

Ingredientes

- 3 dientes de Ajo Spring Violeta
- 1 Repollo fresco
- 1 Zanahoria grande
- 1 Calabacín
- 50 gr Jamón Serrano a tacos
- Aceite de Oliva Virgen Extra
- Perejil fresco

Paso a Paso



1. Pelamos los dientes de Ajo y los laminamos finamente. Los reservamos.
2. Cortamos el Calabacín en rodajas, luego en tiras y, por último, en cuadraditos. Hacemos lo mismo con la Zanahoria, pero quitándole también la piel.
3. Quitamos las primeras hojas del Repollo y lo cortamos en 4 partes, es decir, lo cortamos por la mitad y luego partimos estas mitades. Así nos será más fácil quitar el tallo de su interior, que es la parte más dura. Una vez hecho esto, cortamos en Juliana fina los cuartos.
4. En una sartén antiadherente a fuego medio añadimos un chorro de Aceite y los Ajos laminados. Justo antes de que empiecen a dorarse añadimos los taquitos e Jamón y seguidamente la Zanahoria, el Calabacín y el Repollo.
5. Sazonamos, salteamos y cuando empiece a coger color retiramos del fuego.

TERMINADO DEL PLATO:

6. Sobre un plato llano colocamos un molde, en nuestro caso es cuadrado pero podemos utilizar el que tengamos en casa, e introducimos dentro las verduras salteadas.
7. Picamos un poco de Perejil fresco y espolvoreamos por encima. Además, incluimos una hojita de Perejil sobre las verduras.
8. Retiramos el molde con cuidado y listo!

CONSEJOS DEL CHEF Miguel Ángel Mateos:

- Esta receta es muy versátil y la podemos adecuarla a nuestro gusto, ya que podemos utilizar la combinación de verduras que más nos gusten y el tipo de embutido que queramos, por ejemplo cecina, jamón york, pastrami,...
- Del mismo modo, podemos utilizar las hierbas y/o especias que más nos agraden, cambiando así el sabor del salteado, como romero, tomillo, orégano,... Eso sí, os recomendamos que sean hierbas frescas para potenciar todavía más el plato.
- Al saltear el Repollo suavizamos su sabor, por lo que es un plato que agrada a casi todo tipo de comensales.