



SALTEADO DE CERDO CON COL

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de carne de cerdo en tiras
- 400 g de col cortada en juliana
- 4 dientes de ajo
- 40 g de aceite de oliva
- 200 g de champiñón
- 1 g de pimentón
- 20 g de pimientos rojos tipo morrón
- 200 ml de vino blanco
- 200 ml de caldo de carne casero
- sal
- pimienta
- 120 g de cebolla
- 1 hoja de laurel

LA PREPARACIÓN



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 7.4 g	Grasas 35.3 g
Kcal 499	Proteínas 28.7 g

- Lava bien la col y reserva. Coloca agua al fuego con sal y cuando empiece a hervir, cuece la col durante 5 minutos. Retírala y deja que se enfríe.
- Mientras tanto, pica la cebolla, 2 dientes de ajo y sofríe en el aceite junto con la hoja de laurel. Añade los champiñones a cuadraditos, la carne, el pimiento y el pimentón. Sazona, remuévelo y riega con el vino blanco. Después de que se reduzca, añade el caldo de carne y deja que se cocine a fuego lento. Incorpora por último la col, sazona, mezcla y sirve caliente.