

Col rellena



Dificultad: □□□□□

Tiempo de preparación: 25min , Tiempo de cocción: 1hrs. 0min

Tiempo total: 1hrs. 25min , Número de porciones: **5**

0 Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

Autor: Maria

Url: <https://srecetas.es/col-rellena>

Preparación

Precale el horno a 170°C. Rocíe una sartén con aceite en aerosol o aceite. Caliente el aceite a fuego medio-alto. Agregue la cebolla y cocine hasta que estén suaves, aproximadamente 5 minutos. Deje enfriar. Mientras tanto, ponga una olla grande de agua salada a hervir. Con un cuchillo pequeño, afilado, corte en un círculo alrededor del tallo de la col y eliminar el núcleo. Ponga el repollo en agua hirviendo. Después de aproximadamente 2 minutos la primer una hoja exterior se soltará, retírela y sáquela del agua. Después de un minuto, retire la siguiente hoja y escúrrala. Retire y repita este procedimiento hasta que tenga 8-10 hojas. Seque las hojas secas con toallas de papel. Corte la parte gruesa de la parte inferior de cada hoja, pero no corte más de un tercio de la hoja. En un tazón, combine la carne picada, la cebolla ya salteada, el arroz, las pasas y la sal. Con el lado del tallo de la hoja de col mirando hacia usted, coloque un escaso 1/3 taza de la mezcla de carne en el centro. Doble el borde inferior sobre la mezcla y luego doble los lados formando un paquete. Coloque los rollos de repollo, con la costura hacia abajo, en la bandeja para hornear

Ingredientes

- 2 cucharada/s Aceite de vegetales
- 1 taza/s Cebolla picada
- 1 Col-Repollo mediano
- 1/2 kgrs. Carne picada
- 1/2 taza/s Arroz cocido
- 1/4 taza/s Pasas
- 3/4 cucharadita/s Sal
- 1 lata/s Salsa de tomate
- 1/2 taza/s Caldo de Carne
- 1/2 cucharadita/s Pimentón molido
- 1 poco Crema de leche para servir

Categorías

Un día normal, Reducida en calorías, Todo el año, Económico, Carne, Vegetales, Comida para todos los días, Para/con niños, Familia

preparada. En un tazón, mezcle la salsa de tomate, el caldo y el pimentón. Verter uniformemente sobre los rollos de repollo. Cubra con papel aluminio y hornee por 1 hora. Opcional: Servir los rollos de col con una cucharada grande de crema.

