

COL A LA CREMA

Deliciosa receta como sustitución del espagueti.

Elaborada con col o repollo, es un platillo que estamos seguros, te encantará.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 2 dientes de ajo
- Col o repollo
- Sal
- 1 cucharadita de hierbas finas
- Pimienta en polvo
- 1 taza crema de tofu o de almendra
- Caldo de verduras
- Aceite de oliva

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

1.- Le quitamos la primera capa a $\frac{1}{2}$ col (500 gr. aproximadamente). Y la rebanamos finamente. Lavamos y desinfectamos la col.

una cacerola ponemos agua suficiente y la ponemos a fuego alto. Esperamos a que hierva y agregamos la col. Tapamos la cacerola y cuando vuelva a hervir, dejamos por 6 minutos más.

Revisamos la col y nos daremos cuenta que se puede partir fácilmente. Apagamos el fuego y colamos la col. (El agua la pueden utilizar para las plantas). Apartamos.

una sartén grande ya caliente a flama baja, vertemos un poco de aceite vegetal y agregamos 2 dientes de ajo finamente picados. Sofreímos por 30 segundos y agregamos una cucharadita de hierbas finas. Mezclamos durante 15 segundos y agregamos una taza de crema vegana. Mezclamos los ingredientes y agregamos $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal, un poco de pimienta en polvo. Mezclamos, probamos de sal y agregamos al gusto.

un poco de caldo de verduras (0 puede ser agua). Apagamos el fuego y agregamos 500 gr de col cocida. Mezclamos hasta incorporar bien los ingredientes.

.

Ver video