ROLLITOS DE COL

¡Receta deliciosa y diferente!

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 6 Rollitos.

- 1 diente ajo
- Cebolla
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- 1 col mediana
- Aceite vegetal
- 250 gr. de champiñones
- 1 taza arroz cocido
- Sal
- Orégano triturado
- 1/4 de taza de nueces
- Caldillo de jitomate (Dejamos el video de la receta)
- Crema vegana (Dejamos el video de la receta)

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

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un cuchillo alrededor del tronco de una coliflor mediana. Vamos retirando con cuidado cada hoja de col, tratando de que salgan completas. Las enjuagamos en un balde de agua. Retiramos el pico de la hoja. Vamos metiendo las hojas en una cacerola con agua caliente. Agregamos una cucharadita copeteada de sal. Encendemos el fuego a flama alta y esperamos a que hierva. Una vez que vemos hervir, bajamos el fuego a flama baja y tapamos la cacerola. Dejamos por 7 minutos, destapamos y volteamos con ayuda de una pinza. Volvemos a tapar la cacerola y dejamos 7 minutos más. Apagamos el fuego.

una sartén ya caliente, ponemos un poco de aceite vegetal. Agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla finamente picada. Movemos 30 segundos y agregamos un diente de ajo finamente picado. Movemos 30 segundo y agregamos $\frac{1}{4}$ de taza de nuez finamente picada. Movemos durante 40 segundos y agregamos 250 gr de champiñones rebanados y partidos en mitades. Revolvemos. Cuando cambien un poco de color, agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y mezclamos durante un minuto. Probamos de sal y agregamos al gusto. Dejamos 2 minutos más y agregamos una taza de arroz cocido y mezclamos. Agregamos un poco de pimienta en polvo, un poco de ajo en polvo y mezclamos. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharon de agua de la cocción de la col, bajamos a fuego bajo, tapamos la sartén y dejamos por 3 minutos más. Dejamos enfriar un poco.

rellenando una a una las hojas de col. Podemos quitar la parte de en medio para poder enrollar. Empalmando las orillas. Ponemos 2 cucharaditas de nuestro relleno y damos vuelta como taquito, metiendo las orillas al centro para que queden bien envueltos. Los pasamos con cuidado a una cacerola con caldo de jitomate caliente. (tenemos la receta en el canal)

Tapamos la cacerola y cuando empiece a hervir, dejamos por 30 minutos más.

Ver video

**AQUÍ TIENES LA RECETA DE LA CREMA VEGANA POR SI GUSTAS
VERLA**