KOCHREZEPTE FRISCH AUS MALLORCA von Fet a Sóller

Col de Saboya con naranja

Tiempo de preparación: 45 min. · Nivel de dificultad: fácil ·

Cantidad

Ingredientes para 4 personas.

Ingredientes

800 g Col de Saboya
2 ud. Naranjas naturales
Mantequilla
Alcaravea
Nuez moscada
Nata al gusto

Preparación

Limpiar la col, partirla por la mitad y cortarla en tiras finas. Retirar las venas de las hojas si es necesario.

Calentar el aceite en una sartén tipo wok. Añadir la col, salar e ir removiendo.

Rallar la cáscara de media naranja o cortarla finamente con un cuchillo y añadirla a la col. Sazonar con una cucharadita de comino y una pizca de nuez moscada rallada.

Cortar una naranja por la mitad, exprimir el zumo y añadirlo a la col.

Tapar la sartén y cocer la col durante unos 15-20 minutos a fuego lento, comprobando la cantidad de líquido y añadir un poco de agua si es necesario.

Por último, añadir 2 cucharadas de mantequilla y unos 50 ml de nata (opcional).

Cortar la segunda naranja en rodajas.

Sazonar al gusto, colocar la col en un plato y adornala con las rodajas de naranja.

Se marida muy bien con una guarnición de croquetas de patata o patatas duquesa.