

Saltejat de col lombarda amb poma i espècies



INGREDIENTS per 2 persones

- . ½ col lombarda petita
- . 2 cebes
- . 1 poma golden
- . Oli d'oliva
- . Sal
- . Pebre negre
- . Curry



COM FER-HO



La preparació és molt senzilla. Primer que tot netegem la ceba i la tallem a juliana ben fineta. Ja la podem posar a la paella amb un raig d'oli que es vagi sofregint.

Mentres anem tallant la col lombarda també a juliana ben fineta i la poma a lamines que no cal que siguin tant fines.

Un cop ben rosseta la ceba afegim la col i remenem, ho deixem un ratet fins que quedi toveta i finalment afegim la poma i ho deixem una estoneta més.

Només ens queda salar i especiar... això ho podem fer al gust, personalment amb curry queda boníssim..

Ja ho tenim llest per servir, pot ser un primer plat acompanyat per exemple amb una mica de cous-cous, sol o podem servir-ho com un acompanyament.

* Podem variar aquesta recepta de mils maneres... afegint pastanaga, panses, alls tendres, sesam torrat, pipes, etc... es qüestió de fer anar la imaginació!

SOBRE LA COL LOMBARDA

La lombarda és un tipus de col que podem trobar tot l'any, la podem consumir tant crua en amanides com cuinada (al vapor, bullida, saltejada...).

Pel seu poder antioxidant aquesta col té propietats anticancerígenes i de prevenció de malalties cardiovasculars. Destaca també pel seu contingut en vitamina C, seleni i àcid fòlic i cal destacar també el seu baix aport calòric! Ja no teniu excusa per provar aquesta col!

Bon profit!