



EDUCACIÓN
PRIMARIA
3º A

INGREDIENTE:
COL



Cocinero/a Darío Baños Prieto

Receta Ensalada de col

Ingredientes

1. Col

2. Dientes de ajo

Aceite de oliva virgen extra

Pimentón

Vinagre

sal



Modo de preparación

Pica la col en juliana y la colocas en un bol. Sazónala.

Pela, la mina y dora los dientes de ajo en una sartén con aceite.

Cuela el aceite, agrega un chorrito de

vinagre y una cucharada de pimentón. Mezcla

(~~Mezcla~~) y riega la col. Añade los ajos fritos y sirve.



Cocinero/a Lola

Receta col

Ingredientes

- col
- 2 dientes de ajo
- una cucharadita
- de pimentón
- 2 cucharadas soperas
- de vinagre, aceite de
- oliva y sal

Modo de preparación

Retirar las hojas feas de la col
cortarla en tiras lavar con
agua fría, llena de agua una
olla ponla a fuego fuerte

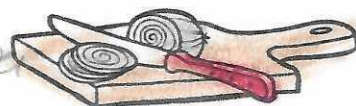
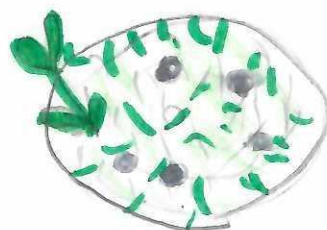
cuanndo el agua hierve echa
sal y la col cocínalo 20 minutos

para los ajos corta en rodajas

finos cocínalos en una sartén
y 2 cucharadas de aceite.

retira del fuego échale el
pimentón la sal y el vinagre.

añade la col escurrida y cocina
5 minutos



3º4

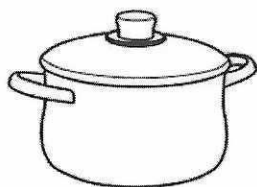


LOLA BARROSO ORTIGOSO

- COL -

3ºA-2'-

103'



Cocinero/a Álvaro Bueno

Receta Ensalada de col

Ingredientes

col

ajos

aceite

vinagre

sal

pimentón



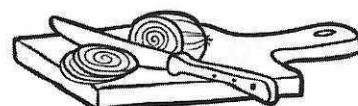
Modo de preparación

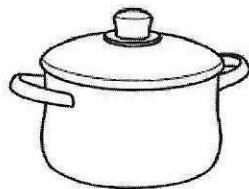
1. Partimos la col y la echamos en agua.

2. Partimos el ajo en trozos chicos y freímos.

3. Escurrimos la col y la ponemos en una fuente.

4. Echamos vinagre, sal y pimentón y mezclamos con los ajos fritos.





Cocinero/a Marta Calero

Receta Col

Ingredientes

1 buena col suizada
3/4 salchichas por persona
sal, vinagre y aceite
abundante



Modo de preparación

Primero limpiar las primeras hojas de col y sacarles el nervio principal más grueso. Berhogar el resto no hace falta lavar y está bien apretada. Poner a hervir con abundante agua y sal a gusto. Antes que vuelva a hervir id apretando la col para que quepa toda. Deja hervir 15 minutos y poner un chorrito de vinagre (tiene 2 junqueros: hace más digerible la col y evita parte del olor a col en toda la casa, aunque vale la pena cerrar la puerta de la cocina). Dejar escurrir bien. Mientras poner las salchichas a cocer con un poco de aceite en una sartén grande o paellera. Separar las salchichas por el aceite y una vez caliente añadir la col bien repartida para que se fuya. Al ratito volvéala para que coja color. Volcar las salchichas sobre la col el juguito y dejar un momento más.

El plato está acalado y listo para servir





Cocinero/a Raquel Delgado

Receta Col con Sorpresa.

Ingredientes

1 col

150 g de butifarra

50 g de panceta curada.

4 dientes de ajo y 1 cebolla.

2 rebanados de pan y 30ml de vino tinto, 10ml de vinagre.

Pimentón de la Vera y nuez moscada.



Modo de preparación

- ① Retirar la piel a la butifarra, cortar en trozos pequeños y ponerla a dorar en una olla con aceite de oliva y los ajos enteros. Remover bien y cuando tome color, añadir el bacon y dorarlo.
- ② Añadir la cebolla bien picada, cuando esté rehogada, añadir el pimentón, remover y añadir el vino tinto. Dejamos evaporar el alcohol.
- ③ Cortar la parte superior de la col, vaciar la parte interior, picarla y añadirla al sofrito de la carne. Reservar la parte exterior que servirá de recipiente. Añadir el pan y dejar pochando durante 5 minutos.
- ④ Añadir el vinagre y remover.
- ⑤ Rellenar la col con el sofrito, taparla con la otra mitad y hornear a 230 grados 10 minutos.
- ⑥ Retirar del horno y servir en el recipiente de col. Decorar con nuez moscada rallada.





RAQUEL
DELGADO
MIRANDA

- COL CON SORPRESA -

Cocinero/a ÁngelReceta col guisada en supropio jugo

Ingredientes (4 personas)

• 1 Col

• 1 huevo • 3 dientes de ajo

• 150 gr de setas

• aceite de oliva Virgen extra

• 1 hoja de laurel

• perejil • 100 gr de bacon

• 2 zanahorias • Sal

• 1 cucharada de pimentón

Modo de preparación

Limpia el Puerro, pícalo finamente y ponlo a rehogar en una cazuela con un chorrillo de aceite. Pasa las zanahorias, pícalo de la misma manera y agrégalas. Rehoga durante unos 5 minutos. Pica el bacon en daditos,

añade y rehógalo un poco. Pica las setas en daditos e incorpóralas. Añade la

hoja de laurel y rehoga el conjunto durante 5 minutos más. Corta

la col por la mitad y retira la parte central de la col. Corta el resto en

juliana fina y agrégalas a la cazuela. Tapa y cocina todo a fuego suave

durante 30 minutos. Para cocinar un chorrillo de aceite en una sartén y

3 dientes de ajo pelados y laminados. Retira la sartén del fuego, deja a

poco y añade el pimentón. Vierte el

refrito sobre la col y mezcla bien. Sirve y decora con perejil. 3ºA - G - ÁNGEL 107





Cocinero/a

IZAN

Receta

col con ajitos

Ingredientes

col

4 Ajos

aceite

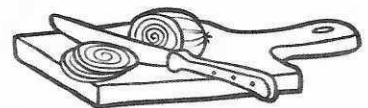
sal

vinagre



Modo de preparación

Se corta la col finita y se lava, se cortan los ajos en pequeños trozos y se hieren. En un cuenco se lecha la col, los ajos con el aceite sal y vinagre al gusto.





Cocinero/a Sara Fernández

Receta Cuscús con col y
langostinos

Ingredientes

- 100 gr cuscús
- 5 langostinos
cocidos, 1/2 col,
1/2 cebolla 2
tomates, 1 puerro
y un pimiento



Modo de preparación

1. Pelamos los langostinos, las cabezas y las cáscaras las ponemos a hervir con 2 vasos de agua. partimos las colas.

2. Cortamos el pimiento, la cebolla y el puerro en tiras, y lo ponemos a pochar en una sartén con aceite y una pizca de sal.

3. Cortamos la col en tiras y la echamos a la sartén junto a los langostinos.

4. Rallamos los tomates y cortamos los champiñones en láminas.

5. Colamos el caldo de langostinos, añadimos el tomate y los champiñones.

6. Cuando hierba añadir el cuscús.

7. Dejar reposar 3 min y servir





Cocinero/a Diego García

Receta Ensalada de col KFC

Ingredientes

col

Zanahoria

Cebolla

Yogurt Natural

Mayonesa

Limón

Vinagre, sal, Pimienta



Modo de preparación

Rallar col, zanahoria y cebolla en un bol

Añadir 1 yogurt Natural

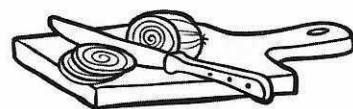
2 cucharadas de mayonesa

1 cucharada de Limón exprimido

1 cucharada de Vinagre

Sal y pimienta y

Remover todos los ingredientes





3ºA

- DIEGO GARCÍA LÓPEZ -
- ENSALADA DE CEBOLLA Y KFC -

110'