

## RECETAS:

Más recetas en <http://www.redsemillasaragon.org>

### CANELONES DE HOJA DE COL RELLENOS DE CARNE Y REBOZADOS.

#### Ingredientes:

Hojas de repollo  
Carne picada  
Salsa de tomate  
Yema de huevo  
Arroz cocinado al jugo de estos ingredientes

#### Elaboración:

Damos un hervor a las hojas del repollo, 2 min. Quitamos la hebra central, o parte dura de las hojas. Se cortan en lonchitas y rellenas de la carne previamente sofrita con cebolla o puerro y se añade la salsa de tomate (se puede flambear la mezcla con brandy o vino blanco). Dejamos enfriar 5 min. Y añadimos yemas de huevo en crudo. Se rellenan las hojas cerrando en zig-zag para que no se deshagan. Se rebozan huevo y harina ( a la romana) y se frien en aceite de oliva. También se puede rebozar en tempura.

### CANELONES DE HOJA DE COL RELLENOS RELLENOS PESCADO Y MARISCO CON SALSA AMERICANA.

#### Ingredientes:

Hojas de repollo  
Gambas o langostinos  
Colas de merluza  
Mejillones  
Colas rape (opcional)  
Palitos de cangrejo  
Huevo duro

#### Elaboración:

Preparamos las hojas de col de igual forma. Pelamos las gambas y/o langostinos y reservamos las cabezas y las cáscaras. Hacemos un sofrito de cebolla o puerro y añadimos troceados las gambas, langostinos, cola de merluza, mejillones, palitos de cangrejo y lo salteamos. Añadimos un poquito de vino blanco.

Salsa americana sencilla: se frie tomate, zanahoria y puerro y se añade las cabezas de las gambas y sus cáscaras, ponemos un poquito de brandy, un poco de caldo de pescado, un poco de pan frito para espesar. Añadimos esta salsa al salteado de pescados, y dejamos reposar hasta que se enfrie y rellenas las hojas de col y se rebozan y frien.



## COL ESCABECHADA

### Ingredientes:

Col blanca / romanescu / coliflor

Cebolla

Ajos sin pelar

Laurel

Bolitas de pimienta negra

Zanahoria

Olivas verde empeltre de Aragón (machacada)

### Elaboración:

Sofreímos la zanahora en rodajas, la cebolla en gajos y los dientes de ajo sin pelar en una olla grande.

Damos una cocción a las coles, 5 min.

Cuando esten rehogadas las verduras, añadimos las coles partidas en trocos medianos. Ponemos también 6 hojas de laurel, las bolitas de pimienta negra, un vaso de vinagre blanco, un vaso de aceite de oliva y 2 vasos de agua hasta que queda cubierta. Cocemos afuego lento durante 1h 15min.

Aprox. Dejamos enfriar y ponemos las olivas machacadas.

Los escabechados siempre están mejor al día siguiente.

## ENSALADA DE COL LOMBARDA Y BACALAO

### Ingredientes:

Col lombarda

Bacalao desalado

Cebolla

Tomate

Pimiento rojo o verde

Olivas negras del Bajo Aragón

### Elaboración

Cortamos a cuadraditos el bacalao previamente desalado. Añadimos cuadraditos pequeños de tomate sin piel, cebolla y pimiento (si es Morrón recomendable quitar la piel).

Colocamos junto a la col lombarda cortada en “paja”, añadimos las olivas negras deshuesadas y partidas en cuadraditos.

Se aliña con la vinagreta (1 parte de vinagre con 2 de aceite) y la sal.

## **Brócoli con patata y boniato rehogado con longaniza de Binéfar y jamón de Teruel**

### **Ingredientes:**

Brcoli ( puede ser otra col)  
Patata  
Boniato  
Longaniza de Binéfar  
Jamón de Teruel  
Ajetes tiernos

### **Elaboración:**

Cocemos el brócoli, patatas y boniato.  
Sofreímos los ajos tiernos con la longaniza y jamón. Añadimos a las verduras cocidas y sofrimos.

## **REVUELTO DE COLIFLOR Y BACALAO**

### **Ingredientes:**

Col blanca (coliflor)  
Puerro en brunoise (muy finito)  
Huevos  
Bacalao desalado  
Nata de cocinar  
Salsa de tomate  
Tostones de pan  
Perejil

### **Elaboración:**

Sofreímos el puerro en brunoise, añadimos el bacalao desalado, la coliflor cocida y troceada.  
Añadimos los huevos, un chorrito de nata.  
Una vez hecho el revuelto, emplatamos de la siguiente forma:  
Manchamos el fondo del plato de tomate dejando el borde limpio. Colocamos el revuelto en el centro en ligera forma de flanecillo. Ponemos los tostones alrededor del flanecillo y en el borde limpio del plato el perezado; así obtenemos un plato de contrastado colores.