

6 porciones.

Hidratos de carbono.- 0 MD.

Ingredientes:

Media col rebanada finamente y blanqueada 3 minutos.

3 jitomates asados y sin piel.

3 cebollitas cambray asadas y sus tallos.

2 d. ajo pequeños asados.

5 ramas de perejil picadas.

1 trocito de jengibre fresco rallado.

1 c. aceite de oliva.

1 l. caldo de pollo. O de verduras.

Sal y pimienta.

Procedimiento:

En una olla con abundante agua caliente y una vez que suelte el hervor un puñito de sal, se introduce la col rebanada y se deja 3 minutos, inmediatamente se saca y se refresca en un bowl con agua y hielos., se escurre y se reserva.

-licuar el jitomate, ajo y cebollitas asadas, colar.

-en una olla calentar el aceite y sofreír la salsa.

-añadir el jengibre y la mitad del perejil, el caldo de pollo o agua y sazonar.

-agregar el col ya blanqueado y escurrido, cocinar 5 min. A fuego bajo y retirar.

-servir espolvoreando perejil picado por encima y queso panela en cuadritos.