

Burritos vegans de col paperina



Ingredients (2 persones)

Col paperina – 1

Consomé vegetal – 200 g

Anacards – 200 g

Tortillas de blat (o blat de moro) - 2

Vi ranci – 1 raig

Espècies naturals, sal i pebre



L'embolcall perfecte

Una recepta adaptada de Cuines, a TV3

- Netegeu la **col paperina** i talleu-la a quarts. Poseu els quarts a una safata de forn i **salpebreu**-los. Afegiu-li diverses **espècies naturals** (sàlvia, alfàbrega, orenga, etc.).
- Enforneu la **col paperina** durant 15 minuts a 200 graus.
- Afegiu un raig de **vi ranci** a la safata del forn i deixeu la col banyada al forn 5 minuts més.
- Mentrestant, piqueu els **anacards** el més petit possible i **saleu**-los. Podeu substituir-los per qualsevol altre fruit sec gustós, com ara cacauets, avellanes, nous, etc.
- Afegiu el **consomé vegetal** i els **anacards** picats a la safata del forn, tirant-ho per sobre la **col paperina**. Deixeu-ho al forn 5 minuts més.
- Traieu la **col paperina** del forn i separeu-ne algunes fulles per posar-les dins d'una **tortilla** de blat (o de blat de moro si no mengeu gluten). Enrotlleu-ho per a fer un burrito vegà!

Si voleu fer el consomé casolà: fornegeu 45 minuts a 180 graus 2 porros, 4 xirivies, un moniato i 4 pastanagues tallats a trossos. Poseu les verdures fornejades a una olla i afegiu-hi 3L d'aigua i 12 bolets carnosos trossets (tipus xiitake), 2 grans d'all i 1 fulla de llorer. Quan l'olla arrenqui el bull afegiu-hi 120g de cigrons hidratats. Deixeu-ho bullir tot 1h. Enretireu les verdures i llegums i deixeu reposar el brou 6h. Els cigrons i els bolets densificaran el brou i obtindreu un consomé vegà.

Altres receptes que podeu fer amb col paperina: farcells de col paperina, xucrut, trinxat, envinagrat de col o qualsevol recepta on la col paperina substitueixi la col convencional.



Brou ben calent