

La Col, una verdura d'hivern.

Al costat del bròquil i la coliflor, la col es classifica com un aliat contra el càncer. També té vitamina C i altres coses bones per al organisme.

Altres beneficis:

- També és més baixa en calories i greixos comparat amb altres vegetals
- La col verda i la vermella tenen un alt contingut de fibra, i vitamina A i C
- Redueix el colesterol en el cos
- El suc de col ajuda a curar les úlceres estomacals i el correcte funcionament del sistema digestiu

Receptes

Algunes de les receptes més populars de la col són el trinxat

Trinxat de la Cerdanya



Elaboració:

- 1 col
- 1kg de patates
- 4 talls de patates
- sal, oli
- dos grans d'all(això es opcional)

Preparació:

- Posem a bullir la col, un cop neta i havent tret la part més gruixuda del nervi i de les fulles, en aigua i sal. Al cap de quinze minuts hi afegim les patates pelades i tallades a trossos, i en uns vint minuts més estarà tot cuit i llesta per cuir.

·En una paella amb oli calent es fregeixen uns alls picats; s'aboca la col i la patata i es va aixafant amb una cullera de fusta, mentre li donem forma d'una truita que daurem per tots dos costats. Es serveix amb un tall de cansalada per cada comensal, o amb cansalada i botifarra, o amb el que li vingui de gust

Col arrissada al forn amb tumèric vegà



1. col arrissada petita
2. cúrcuma o tumèric
3. 5 grans de pebre negre
4. all mòlt
5. oli d'oliva verge extra i aigua
6. sal gruixuda

Preparació:

·Escalfem el forn a 200°. Després escalfem mig litre d'aigua amb una mica de sal gruixuda

·Tallem la col en quatre trossos. Quan l'aigua comença a bullir, posem els trossos de col uns 5 minuts.

·Els traiem amb una escumadora i els deixem escórrer bé.

·Quan estan ben escorreguts els trossos de col, entre les fulles hi espolem cúrcuma i all.

·Ho reguem amb un fil d'oli d'oliva verge extra i molem 5 grans de pebre.

·Col·loca els trossos de col arrissat en una safata apta per al forn.

·Deixa uns 10 minuts al forn. Treu la safata i menjar-ho temperat o en fred.