

Coles de Bruselas con Caballa

La mejor **época** para consumir esta verdura es el otoño-invierno, sobre todo los meses de **octubre a diciembre**. Las coles de Bruselas tienen muy mala fama y a casi nadie les gustan, pero como yo siempre digo “es que aún no has encontrado la forma de cocinarlas para que te gusten”, esta combinación le va muy bien y se complementa perfectamente. Son especialmente ricas en vitaminas y minerales, **destacando por su aporte de fibra** (una ración aporta el **50%** de la recomendación diaria), **vitamina C** (500% por ración) y **vitamina K**. Si aun así, no son de tu agrado, las puedes sustituir por brécol, acelgas o espinacas que tienen propiedades similares.

INGREDIENTES:

- 2 Latitas de Caballa (90g c/u)
- 600g Coles de Bruselas
- 4-6 Dientes de ajo
- 1 Cucharada de aceite
- 1 Cucharadita de piñones
- 1 Cucharadita de pimentón de la Vera

2

Raciones



NOTA:

puedes sustituir la caballa enlatada por fresca. Limpiar la caballa: retírale las tripas, aletas, cabeza y saca los filetes (o pídeselo a tu pescadero). En una sartén (o en el microondas) poner un dedito de agua y dar un ligero hervor a los filetes, dejar enfriar y retirar la piel y espinas. Intentar no romper demasiado los lomos, Trocear en el último momento.

ELABORACIÓN:

1. En una olla poner a hervir las coles de Bruselas (sin sal), partidas por la mitad 5-10 minutos (deben estar al dente). Escurrir.
2. Pelar y picar los ajos, rehogar ligeramente con el aceite, agregar los piñones, pimentón y seguidamente las coles, dar unas vueltas y seguidamente la caballa bien escurrida.