



Comensales 3-4

T. preparación: 45 min

T. dedicación: 15 min

¿Qué necesitamos?

- 700 grs carne de aguja con hueso de ternera
- 2 chorizos
- 1 muslo de pollo
- Medio repollo rizo, de corazón, grelos etc.
- 4 patatas medianas
- 10 gr de unto de cerdo
- Aceite de oliva suave
- Sal
- 100 grs de pasta (opcional)

Sugerencia para dietas

- Esta receta para 3-4 comensales podemos adaptarla fácilmente para personas que tengan que seguir cualquier tipo de dieta si cambiamos el chorizo por unas zanahorias. Eliminando la sal sabrá igual de rico y cualquier persona que esté a dieta puede probar esta receta, sea por colesterol, control de peso, por problemas de corazón, tensión arterial, etc.

Otra opción

- También se pueden usar otros ingredientes como los garbanzos. Si son naturales se pondrían en remojo el día anterior y se echarían al principio con la carne. En el caso de garbanzos de bote, se pueden echar con el pollo.
- Opcionalmente podemos aprovechar el agua sobrante para hacer un poco de pasta o sopa.

Preparación:

- En una cazuela con 4 vasos de agua y 10 grs de unto de cerdo ponemos la carne de ternera cortada en tres trozos, añadimos un poco de sal y ponemos a cocer.
- Mientras cortamos el pollo en tres trozos. **Si le quitamos la piel evitamos una buena cantidad de grasa.** Cortamos el repollo en dos partes quitando la zona dura del centro y pelamos las patatas.
- Cuando la carne lleva unos 20 minutos haciéndose, añadimos el pollo, las patatas el repollo deshojado y los chorizos. Para el repollo extendemos la mitad deshojándolo y le echamos un chorro de aceite de oliva y un poco de sal, luego ponemos el resto y volvemos a echar aceite y sal. Tapamos y dejamos cocer unos 20-25 minutos hasta que la verdura y las patatas estén blandas.
- Apagamos y dejamos reposar unos minutos. Lo ideal es hacerlo sin chorizo, en este caso hemos hecho un extra.