

Puré de Grelos

Los grelos es una verdura típica de la cocina gallega, tienen un sabor inconfundible, ligeramente ácido y amargo. Son las hojas de los nabos que cuando son tiernas se les llama nabizas. Se deben comprar bien verdes, sin hojas o bordes amarillos y sin flores, las hojas han de estar tiesas y crujientes. Son extraordinariamente ricos en vitaminas y minerales. Sólo 100g de grelos cocidos aportan el 150% de las RDA de **pro-Vitamina A**, el 25% de **B9**, es de las pocas verduras con **vitamina E**, destacan por su aporte de **manganeso, cobre, potasio, hierro y magnesio, además de calcio de fácil asimilación**. En general podríamos decir que poseen efectos beneficiosos para prevenir el estreñimiento, la obesidad, la hipercolesterolemia o el cáncer colorrectal. Contribuye a reforzar los sistemas inmunitario, nervioso, cardiovascular, la salud ocular y la fertilidad.

INGREDIENTES:

- ½ kg Grelos
- 200g Col rizada
- 1 Cebolla
- 2-3 Dientes de ajo
- 1 Hoja de laurel
- 1'5L Agua o caldo de verduras
- 2 Cucharadas aceite oliva

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Pelar la cebolla y los ajos, rehogar en una olla con un poco de aceite a fuego lento.
2. Mientras limpiar muy bien los grelos bajo el chorro de agua fría.
3. Trocear la col y los grelos (por una parte, los tallos y por otra las hojas)
4. Agregar los tallos de grelos y col a la olla, cubrir con agua (o caldo de verduras) un par de dedos por encima de las verduras. Cocer 20 minutos.
5. Adicionar las hojas y cocer 10 minutos más (si está muy espeso se puede añadir un poco más de caldo)
6. Triturar y rectificar sazonamiento.