

Patatas Asadas con Repollo

Estas patatas son un acompañamiento ideal, tanto para carnes como pescados o proteínas vegetales. Aportan pocas grasas y son ricas en hidratos de carbono, el toque del repollo y anís verde les da un sabor muy especial.

INGREDIENTES:

- 2 Patatas grandes (300g c/u)
- 160g Repollo
- 2-4 Dientes de ajo
- 1 Cucharada aceite oliva
- ½ Cucharadita anís verde (o semillas de hinojo)
- Sal y pimienta al gusto

4

Raciones

Dietistas y Nutrición

ELABORACIÓN:

1. Precalentar el horno a 200°C
2. Lavar las patatas y asarlas con piel a 200°C, 40 minutos.
3. Mientras, pelar los ajos y cortar en juliana fina el repollo.
4. Laminar los ajos y rehogar con el aceite y semillas de anís, cuando el ajo empiece a dorarse, agregar el repollo, cuatro cucharadas de agua y tapar. Cocinar 3-4 minutos. Reservar.
5. Partir las patatas por la mitad, vaciarlas, dejando medio centímetro de borde
6. Agregar la pulpa de la patata al repollo y aplastar un poco con el tenedor, salpimentar al gusto, mezclar bien y rellenar las patatas, si se desea, volver a poner las patatas al horno (200°C) durante 15 minutos más para que queden doraditas.