

Microbiota y neuronas, ¡siempre en conexión!



RECETA

ROLLITOS DE COL RELLENOS DE ARROZ INTEGRAL, ZANAHORIA ENCURTIDA, Y FRUTOS SECOS, acompañados de crema de kéfir

Ingredientes (demo de 2-3 raciones)

Rollitos de col

- 1 repollo mediano para usar 3-4 capas enteras.
- 3 zanahorias crudas.
- 3 zanahorias ya encurtidas.
- 100 gr de gambas cocidas.
- 1 trocito de jengibre fresco.
- 50 gr.de arroz integral ya cocido.
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- 30 gr de piñones y 20 gr de alcaparras.
- Sal marina.
- Germinados de alfalfa para decorar.

Salsa

- 250 ml de kéfir de cabra.
- 25 gr de vinagre de manzana.
- 30 gr de aceite de oliva virgen.
- 5 gr de ajo en polvo.
- Sal.
- Pimienta.
- Eneldo fresco.

Elaboración

1. Se deshoja el repollo quedándonos con las hojas más grandes, las cocemos al vapor o en agua hirviendo durante 2 minutos y las pasamos a agua fría con hielo para que no pierdan el color verde.
2. Cortar las zanahorias encurtidas en cuadraditos.
3. Cortar las gambas transversales en láminas finas.
4. Cocer el arroz integral ligeramente blando (ya cocido en el cooking show)
5. Exprimir el jugo del jengibre.
6. Mezclar en un bol grande el arroz con la zanahoria encurtida, gambas, alcaparras y piñones.
7. Aderezar con sal y el jugo de jengibre.
8. Rellamar las hojas de repollo con una cucharada y envolver en forma de saquitos, doblando los extremos.
9. Triturar todos los ingredientes de la salsa.
10. Añadir a. la salsa el eneldo deshojado al final.
11. Servir los saquitos con la salsa y decorar con germinados y eneldo fresco.

ORGANIZADOR



Ilustre Colegio
Oficial de Médicos
de Madrid



PATROCINADOR



Microbiota y neuronas, ¡siempre en conexión!



RECETA

ROLLITOS DE COL RELLENOS DE ARROZ INTEGRAL, ZANAHORIA ENCURTIDA, Y FRUTOS SECOS, acompañados de crema de kéfir

Elaboración de Pickles caseros para fortalecer la flora intestinal

- Un bote de vidrio esterilizado (que tenga tapa que cierre bien), tipo los botes de verduras envasadas o mermeladas.
- Se puede preparar de repollo, zanahoria, lombarda...
- Se corta la verdura muy fina, o en caso de la zanahoria en cerillas finas, y se llena el bote a presión con la verdura (deja al menos dos dedos de distancia hasta el borde).
- Se cubre con agua mineral o filtrada y se añade una cucharada de sal (cuchara de postre o sopera dependiendo del tamaño del bote).
- Se cubre el bote con una gasa y una goma, y se pone en un sitio fresco y oscuro con un plato debajo, durante una semana.
- Después se quita la gasa, se cierra bien con su tapa y se tiene mínimo 10 días en la nevera.
- Apartir de entonces ya se puede tomar, una cucharada al día en alguna comida.
- Lo ideal es que no quede ni muy salado ni muy blando, algo crujiente y bien macerado.
- Se le puede añadir opcionalmente una hojita de laurel, jengibre o romero.

ORGANIZADOR



Ilustre Colegio
Oficial de Médicos
de Madrid



PATROCINADOR

