

# Coles Cocidas



## INGREDIENTES:

- 1 taza de caldo o agua
- 1 manojo de coles
- sal y pimienta
- 2 cucharaditas de vinagre
- Ingredientes opcionales:
  - salsa picante
  - cuello de pavo ahumado, corvejón o tocino picado
  - pasta de tomate
  - 1 cebolla y/o ajo grande salteados

## INSTRUCCIONES:

- 1 Lavar las acelgas sumergiéndolas en agua fría con un chorrito de vinagre. Enjuagar. Quite las hojas de los tallos y enróllelas. Corta el rollo a intervalos de una pulgada. Dale la vuelta al rollo y córtalo a lo largo.
- 2 Coloque las coles, el líquido, la sal/pimienta y cualquier ingrediente opcional en una cacerola con tapa.
- 3 Cocinarlos tapados, a fuego lento, durante dos horas, revolviendo ocasionalmente. Otra opción es cocinar en olla de cocción lenta a fuego lento durante aproximadamente 8 horas.
- 4 Terminar las acelgas con el vinagre y servir.

**Taste!**

York Fresh Food Farms

Cultivado por nosotros preparado por Ud.