



Col Berza (Collard Greens)

rápida

Preparación: 10 min

Tiempo de cocción: 10 min

Porciones: 3-6

Ingredientes

- 1 manojo grande de col berza (collard greens), lavada
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/4 cucharadita de sal, o al gusto
- 2 dientes de ajo grandes, finamente picados o 1½ cucharaditas de ajo picado

Opcional: 1/8 cucharadita de pimienta roja en hojuelas, o al gusto

Instrucciones



¡Comienza con las manos limpias!
Lávate las manos con jabón y agua

1. Corte la parte del tallo de cada hoja de la col berza. Apile las hojas y enróllelas. Corte el rollo para hacer tiras finas de aproximadamente 1/4 de pulgada de ancho. Después de cortar todo el rollo, vuelva a cortar las tiras en trozos del tamaño de un bocado.
2. Caliente una sartén grande a fuego medio-alto. Añada el aceite de oliva. Cuando el aceite esté caliente, añada la col berza y la sal.
3. Revuelva hasta que toda la col berza esté ligeramente cubierta de aceite. Déjelas cocinar 30 segundos sin revolver. Revuelva cada 30 segundos hasta que la col berza se ablande y los bordes se doren. Esto tomará unos 5 minutos.
4. Añada el ajo y la pimienta roja, si la utiliza. Revuelva y cocine otros 30 segundos hasta que suelte su aroma.
5. Retire del fuego, sirva y ¡Buen provecho!

Adaptado de cookieandcake.com

Col rizada (collard greens) es una verdura de hoja verde oscura común en la cocina del sur de EE. UU. y de la cocina afroamericana. También se consume en Brasil, África oriental, India y el sureste de Europa. Las berzas están estrechamente relacionadas con la col. Por lo general, se saltean o se cocinan hasta que estén tiernas, pero no se comen crudas.