



Trozos de repollo asado

Preparación: 10 min
Tiempo de cocción: 30 a 40 min
Rinde hasta: 8 rodajas

Ingredientes

- 1 cabeza grande de repollo (2- 2 ½ libras), sin las hojas exteriores marrones
- 3 cucharadas de aceite vegetal u otro aceite transparente como aceite de canola
- ½ cucharadita de sal o más al gusto
- Pimienta al gusto

Puede agregar:

- Hierbas frescas picadas como salvia o perejil
- Migas de pan tostado
- Queso parmesano rallado
- Trocitos de tocino
- Semillas de sésamo

Adaptado de Cook's Illustrated

Instrucciones



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

1. Precaliente el horno a 500 grados.
2. Corte el repollo por la mitad de arriba abajo, atravesando el centro del repollo. A continuación, corte cada mitad por la mitad, cortando de nuevo a través del centro. Por último, vuelva a cortar cada cuarto por la mitad, inclinando el cuchillo en ángulo para seguir cortando a través del centro. Debería obtener 8 trozos de repollo.
3. Ponga los trozos de repollo en una bandeja para hornear grande con uno de sus lados planos hacia abajo. Unte con 1 ½ cucharada de aceite y esparza con 1/4 de cucharadita de la sal. Voltee suavemente los trozos hacia el otro lado plano y repita el proceso de untado y esparciendo con el aceite y la sal restantes.
4. Cubra bien la bandeja para hornear con papel de aluminio y hornee durante 20 minutos.
5. Utilizando un guante de horno, retire el papel de aluminio empezando por la esquina de la bandeja más alejada de su cuerpo.
6. Devuelva la bandeja destapada al horno y hornee durante otros 5-10 minutos, hasta que los trozos de repollo empiecen a dorarse por debajo.
7. A continuación, utilice unas pinzas y/o una espátula metálica para voltear con cuidado los trozos hacia el otro lado plano. Vuelva a ponerlos en el horno y cocínelos durante otros 5-10 minutos, o hasta que los trozos estén bien dorados.
8. Condimente con el resto de sal y pimienta al gusto. Añada los productos adicionales que desee.



Public Health

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.



@DINE.nutrition
dineforlife.org