



La Abadía  
IBÉRICOS  
DESDE 1889

# POPIETAS DE COL DE ABANICO IBÉRICO

MEAT®  
COLLECTION





La Abadía®  
IBÉRICOS  
- DESDE 1889 -

# POPIETAS DE COL DE ABANICO IBÉRICO

## INGREDIENTES (6 comensales)

500 gramos de abanico ibérico.	1.180 Kcal
12 hojas grandes de col.	40 Kcal
100 gramos de cebolleta.	100 Kcal
50 gramos de apio.	5 Kcal
5 gramos de jengibre rallado.	3 Kcal
10 gramos de miel.	31,5 Kcal
2 dl de vino blanco.	142 Kcal
C/S de anís estrellado, pimentón, pimienta negra, aceite de sésamo y soja.	30 Kcal
C/s de mermelada de naranja kumquat o amarga.	128 Kcal
C/s de brotes picantes.	30 Kcal
	5 Kcal
	0 Kcal

Total por comensal ..... 256,08 Kcal

## VALORES NUTRICIONALES\*

## ELABORACIÓN

1. Cortar el abanico ibérico en dados pequeños.
2. Cortar el apio en daditos.
3. Poner en un mortero el anís estrellado, la pimienta y majar bien.
4. En un bol poner la carne, el anís estrellado, la pimienta, la soja, el aceite de sésamo, la miel y el jengibre rallado. Mezclar muy bien y dejar macerar unas horas.
5. En un cazo con agua hirviendo escaldar las hojas durante 2 minutos y enfriar en agua con hielo. Escurrir.
6. Limpiar la cebolleta y cortar en juliana fina. Saltear con un poco de aceite de sésamo.
7. En una sartén saltear la carne, mojar con el vino y cubrir de agua. Cocer a fuego muy suave hasta que se reduzca el agua y agregar la cebolleta.
8. Rellenar las hojas de col, enrollar y dar forma de popieta\*.
9. Servir con la mermelada de naranja y los brotes picantes.

## TRUCOS:

Una popieta es una técnica de cocina que consiste en enrollar un filete de carne o pescado.

MEAT®  
COLLECTION

\*Información nutricional  
aproximada, extraída de la  
base de datos española de  
composición de alimentos. ipsum

Producto Certificado por Calicer PI/0462/10