



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