

Col de piel de galápagos rellena de boniato, setas y calamares

Ingredientes

- 4 hojas externas de col de piel de galápagos
- 1 boniato grande
- 400 g de setas variadas
- 2 calamares tiernos
- 250 ml de caldo de verduras
- 2 granos de ajo
- Aceite
- Un poco de harina integral
- Piñones tostados al horno (opcional)

Ada Parellada, chef del restaurante [Semproniana](#) (Barcelona), comparte con Gastronomosfera una **receta nutritiva y deliciosa**: col de piel de galápagos rellena de boniato, setas y calamares. ¿Os animáis a intentarlo?

Preparación: - Primero, la salsa. Sofreír la cebolla y los granos de ajo picados en una cazuela, con un chorrito de aceite, a fuego muy lento. Más tarde, añadir las setas limpias y cortadas. Subir un poco el fuego para que las setas se cuezan y pierdan el agua. Retirar la mitad de las setas y reservar. Añadir una cucharada de harina integral a las setas que quedan en la cazuela; dar un par de vueltas para que se cuezan y cubrir con el caldo de verduras. Dejar que el conjunto cueza durante unos quince minutos, a fuego lento, para que todos los sabores se amalgamen. Triturar bien. Reservar. - Hervir el boniato con piel y pelar cuando esté frío. - Saltear los calamares cortados pequeños. Mezclar el boniato con los calamares y las setas enteras reservadas. - Escaldar las hojas de col, solo unos segundos en agua hirviendo. Refrescar en agua y hielo y secar. - Rellenar cada hoja con la masa de boniato, setas y calamares. Calentar al horno. - Servir la col con la salsa de setas

muy calientes que estaba reservada. - Acabar con unos piñones tostados al horno previamente.

Aportación nutricional: La naturaleza ofrece lo que necesita el hombre en sus etapas vitales. En invierno, **las verduras de hojas verdes como la col aportarán las dosis de vitamina C** necesarias para prevenir i curar gripes. Las [setas](#), como alimentos funcionales que son, **reforzaran el sistema inmunológico**. Y al mismo tiempo se adaptarán para mejorar las situaciones más estresantes, como exámenes, fatiga. Los **boniatos**, ricos en hidratos de carbono, son ideales para preparar el cuerpo para las bajas temperaturas, y aportan también vitamina C y B.

Receta de **Ada Parellada** ([Semproniana](#)) por soycomocomo.es