Laura Isabel Arranz

# KALE

## El poder verde en tu plato

# Kale, la col más nutritiva en tu cocina

## Si has comprado kale:

- Guárdalo tal cual en la nevera y gástalo preferentemente en los 3 días siguientes.
- También puedes escaldarlo durante 2-3 minutos y después guardarlo en nevera e incluso congelarlo para utilizarlo más adelante.

## Cómo prepararlo:

***Kale en crudo para ensaladas:*** Aliñar los trozos de kale lavados con aceite de oliva virgen extra y jugo de limón o vinagre, masajear para que quede bien impregnado y dejar reposar unos 30 minutos antes de preparar la ensalada.

***Kale escaldado:*** Sumergir los trozos de kale en agua hirviendo durante 2 minutos, sacar y lavar con agua bien fría. Después se puede saltear, aliñar al gusto para consumir o guardar para consumir más adelante.

***Kale escaldado al microondas:*** Introducir los trozos de kale en un recipiente para cocinar al microondas, dejar 1 minuto a potencia media.

***Kale rehogado o salteado:*** Escaldar y después saltear o rehogar durante 5 minutos en una sartén con pizca de aceite, sal y otros ingredientes al gusto como ajo, puerro, jamón, trozos de frutos secos, semillas, etc. También puede saltearse directamente en crudo, dejándolo más tiempo para que no quede demasiado duro.

***Kale hervido***: Hervir 10-15 minutos (contados una vez hierve el agua).

***Kale al vapor***: Cocinar al vapor durante 15-20 minutos.

***Kale hervido al microondas:*** Introducir el kale en un recipiente para cocinar al microondas, dejar unos 5-10 minutos a potencia media.

# Tortilla de kale

## *Ingredientes para 4 personas*

- *6 huevos medianos*
- *200 gramos de kale*
- *Pizca de sal*
- *Aceite de oliva virgen extra*

## *Forma de preparación*

- Lavar y cortar el kale en trozos pequeños desechando el tallo central de las hojas
- Hervir el kale durante 5-10 minutos y escurrir bien
- Batir los huevos, añadir la pizca de sal y a continuación el kale
- Calentar la sartén con un chorrito de aceite de oliva y volcar los huevos con el kale
- Cuajar la tortilla de la forma habitual

***Tiempo de preparación:*** 15 minutos.

# Arroz integral con verduras y kale

## *Ingredientes para 4 personas*

- *320 gramos de arroz integral*
- *200 gramos de kale*
- *100 gramos de calabacín*
- *100 gramos de pimiento verde*
- *100 gramos de puerro*
- *100 gramos de zanahoria*
- *1 litro de caldo de verduras*
- *Pizca de sal*
- *Aceite de oliva virgen extra*

## *Forma de preparación*

- Lavar y cortar el kale y el resto de verduras en trozos pequeños
- Saltear a fuego vivo las verduras con aceite de oliva virgen extra en una sartén para paellas o en un wok durante unos 10 minutos
- Añadir el arroz crudo y saltear a fuego medio junto al resto durante 2 minutos
- Calentar el caldo de verduras y una vez caliente verterlo en el arroz con las verduras y el kale
- Dejar cocer unos 20-30 minutos hasta que el arroz esté al dente
- Reposar 3 minutos tapado con un trapo

***Tiempo de preparación:*** 45 minutos.

# Sopa de verduras y legumbre con kale

## *Ingredientes para 4 personas*

- *200g de kale*
- *200g de col*
- *100g de zanahoria*
- *1 cebolla mediana*
- *1 chirivía*
- *1 nabo*
- *1 puerro*
- *1 rama de apio*
- *1 patata pequeña*
- *10g aceite de oliva virgen extra*
- *1 pizca de sal*
- *1 hoja de laurel*
- *1 litro de agua*
- *400 g de garbanzos cocidos*

## *Forma de preparación*

- Lava muy bien las hojas de kale y el resto de verduras
- Separa con la mano los tallos principales de las hojas de kale y deséchalos para quedarte con las partes más tiernas de las hojas (ver apartado cómo preparar el kale).
- Corta en trocitos pequeños las hojas de kale
- Pon una cazuela con unos 3 dedos de agua a hervir
- Escalda el kale
- Sácalo del agua y resérvalo en una espumadera (el kale lo dejamos a parte para que no pierda propiedades durante el tiempo de cocción del resto de verduras)
- Prepara una cazuela grande con agua suficiente y añade el resto de verduras cortadas en trozos pequeños
- Deja hervir las verduras durante una hora y media
- En último momento añade el kale y los garbanzos cocidos y déjalo todo en la cazuela con su caldo durante 5 minutos a fuego lento y tapado.
- Añadir una pizca de sal y de aceite de oliva virgen extra

***Tiempo de preparación:*** 2 horas. *También puedes comprar el caldo de verduras ya hecho, con lo que la receta se prepararía muy rápido ¡en tan solo 10 minutos!)*

## Puede disfrutar de más recetas en:

Amat editorial

@amateditorial

Amat Editorial

www.amateditorial.com

**Laura Isabel Arranz**

@lauragananutricion

www.dietalogica.com