

MACERADO DE COL

INGREDIENTES:

- *½ col lisa o lombarda.*
- *Sal no refinada: marina o rosa.*
- *Aceite de oliva virgen extra o aceite vegetal prensado en frío como el de girasol o sésamo.*



ELABORACIÓN:

- 1. Limpia la col y escúrrela bien de agua.*
- 2. Ralla la col con el procesador de alimentos o bien con el rallador de mano. Se trata de buscar el tamaño de picado que más te guste, o más fino o más grueso.*
- 3. Añade sal, entre 2-5gr, en función de la cantidad que vayas a preparar y mézclala con la col. Verás que empieza a desprenderse el jugo de la col. Presiona con fuerza y busca un peso para prensar la col.*
- 4. Deja la col macerando mínimo 30 min. Y ya tienes listo tu macerado de col.*

ALTERNATIVAS:

- *Puedes añadirle alguna especia como un toque de pimienta, o bien una aromática como el tomillo.*

