



COMIDA SALUDABLE Y ECONÓMICA

RECETAS SALUDABLES

Lombarda con manzana



INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 300g. de lombarda
- 1/2 vaso de vino blanco
- Aceite de oliva virgen
- 1 manzana
- 1 cebolla
- Sal

ELABORACIÓN

1. Lavar la lombarda, retirar las hojas exteriores y cortarla en tiras gruesas.
2. Preparar una olla con agua y sal, y ponerla hervir. Cuando esté hirviendo añadir la lombarda y cocerla unos 15 min. (puedes hacerlo en olla exprés, cociéndola 5 min.). Cuando esté cocida, escurrirla y reservarla.
3. Cortar la cebolla en cuadraditos, lavar y pelar la manzana y cortarla en dados.
4. En una sartén grande, calentar aceite de oliva virgen extra y pochar la cebolla con un poco de sal durante 10 min o hasta que esté ligeramente transparente.
5. Añadir las manzanas y rehogarlas durante unos 3-4 min. Subir el fuego y añadir el vino, dejándolo reducir hasta que evapore el alcohol.
6. Añadir la lombarda escurrida y rehogarla otros 3-4 min. Corriega el punto de sal, y a disfrutar..

PRECIO
(APROXIMADO PERSONA)

0,59 €