

Aprende a preparar Repollo al horno para un almuerzo liviano

Esta receta de repollo al horno es muy fácil de preparar, con unos pocos ingredientes sencillos. El plato es un buen entrante de verduras o una perfecta guarnición para muchos platos de carne.

INGREDIENTES para 4 personas

- 1 kg de repollo blanco cortado en juliana
 - 1 cebolla pequeña
 - 3 dientes de ajo
 - 200 ml de leche desnatada
 - 2 cucharadas de queso crema desnatado
 - Aceite de oliva, sal y pimienta
 - 1 pizca de nuez moscada
 - Opcional para servir: Un mix de frutos secos picados, como los que venden para ensaladas
-

ELABORACIÓN del repollo al horno

1. Lo primero que vamos a hacer es blanquear el repollo. Para ello ponemos agua con sal a hervir y cuando rompa la ebullición, agregamos el repollo picado para darle un buen hervor de 3 minutos. Escurrimos muy bien ese repollo en un colador y desechamos el agua de cocción.
2. Mientras escurre el repollo, vamos precalentando el horno a 190 °C.
3. Rehogamos el ajo laminado con la cebolla picada en un poco de aceite. Cuando estén pochados (cocinando con su propio jugo=, , añadimos el repollo y salteamos un par de minutos añadiendo sal, pimienta y nuez moscada al gusto.
4. Finalmente añadimos la leche y el queso desnatados y mezclamos bien para que se integre todo.
5. Vamos a terminar el plato en el horno entre 20 y 30 minutos hasta que esté el repollo bien tierno y la superficie dorada. Puedes dar un golpe de grill añadiendo un poco de queso rallado, pero aumentarás el aporte

calórico del plato.

6. Para servir podemos espolvorear con un mix de frutos secos, unas semillas de girasol o calabaza, que aporten un punto crujiente.

Con información de [RecetasLight](#)