

TRINCHADO DE COL Y PATATA CON SALSA DEMI-GLACÉ



Textura E - Dieta Fácil Masticación



Ingredientes para 1 ración:

- 140 g de patata
- 130 g de col
- 1 pizca de pimentón dulce
- 10 ml de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- 1 pizca de sal

Para la salsa:

- 150 ml de salsa demi-glacé comercial o concentrado de carne
- 3 cacitos de espesante basado en gomas amilasa resistente

Elaboración:

Para la base

1. Pelar y lavar la patata.
2. Hervir la patata en un cazo con agua abundante y sal durante unos minutos.
3. Añadir la col previamente cortada y dejar cocer unos 30 minutos o hasta que esté bien cocida. Reservar
4. Chafar la patata cocida junto con la col y mezclar bien. Verificar que los troncos de la col se aplastan fácilmente con un tenedor o incluso con la mano.
5. En una sartén con aceite sofreír el ajo. Cuando esté ligeramente dorado, añadir el pimentón dulce y rápidamente la mezcla de patata y col. Mezclar todo y rectificar de sal.

Para la salsa

1. Si la salsa demi-glacé (comercial o casera) no resulta suficientemente espesa, debe utilizarse espesante comercial para adquirir la textura correcta. Para 20ml de salsa demi-glacé necesitaríamos medio cacito espesante basado en gomas amilasa resistente. Procurar siempre no dejar de remover la salsa cuando se añade el espesante para evitar que se formen grumos.

Para emplatar, servir la col y la patata con una cucharada de salsa por encima.

Observaciones

Es imprescindible mezclar los diferentes componentes antes de consumir.

Recuerde que una forma fácil de comprobar que la textura es adecuada, es asegurarnos que la col y la patata pueden chafarse fácilmente con un tenedor.

La salsa demi-glacé o concentrado de carne, puede tener diferentes viscosidades. En general, la proporción es: para 150ml de salsa demi-glacé añadir 3 cacitos de espesante basado en gomas amilasa resistente para conseguir la textura correcta de puré espeso.