

RESTAURANT TIAN XIAN

Carrer de Massenet, 25

Cuina xinesa

LA COL XINESA

La col xinesa és una hortalissa que té forma d'enciam llarg però en realitat és de la mateixa espècie que els naps. Té fulles blanques i grogues, ben atapeïdes. Es cultiva a la Xina des de fa més de 1.500 anys.

Es consumeix crua, en amanides. També es fa servir per fer sopes, mines-tres o com a guarnició per a plats de carn.

Fa més de 400 anys, el farmacèutic xinès Li Shizhen va estudiar les propietats medicinals de la col xinesa i les va incloure en el seu *Compendi de matèria mèdica*, una de les obres més importants de la medicina mil·lenària tradicional xinesa. Té efectes beneficiosos per al tractament del colesterol. El suc de la col xinesa s'utilitza també per alleugerir problemes digestius.

Conté moltes vitamines, minerals i és rica en fibra. Com que té poques calories és adequada en règims per aprimar-se.

Col xinesa



RECEPTA

▶ **INGREDIENTS**

1 col xinesa
Vi
Oli
Sal



Fàcil



30 min.



Baix

▶ **PREPARACIÓ**

Talleu la col xinesa a trossets petits i saleu-la .
Poseu en una paella oli i quan estigui calent salteu-hi els trossos de la col.
Després de saltar la col, regueu-la amb un raig de vi i espereu fins que s'evapori.



Nivell de dificultat



Temps de realització



Preu