ROLLOS DE REPOLLO VEGETARIANO

Ingredientes

Para dos personas

40 gr de arroz integral
400g de verduras texturizadas
2 latas de sopa de tomate
1 cabeza de repollo
1 cucharada de aceite vegetal
1 cebolla grande
1/2 zanahoria
1/2 pimiento
3 dientes de ajo
1 cucharadita de vino blanco
1 lata de tomates pelados
1 huevo
60 g de guisantes congelados
2 pellizcos de cayena
1/2 cucharada de cebolla en polvo
1 cucharada de ajo en polvo
1 cucharada de albahaca seca
3 gotas de salsa de chile picante

Pasos

1. Pon el arroz en agua hirviendo. Reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine a fuego lento durante 40 minutos, hasta que esté tierno.
Mezcle la proteína de verduras texturizadas y el agua hirviendo en un tazón mediano. Remojar 15 minutos hasta que se rehidrate. Incorpora el arroz cocido.

2. Coloque el repollo en una olla con suficiente agua para cubrirlo. Deje hervir y cocine durante 15 minutos hasta que las hojas se retiren fácilmente. Escurrir, enfriar y separar las hojas.

3. Calentar un poco de aceite en una sartén a fuego medio. Añadir la cebolla, la zanahoria, el pimiento rojo y el ajo. Cocinar hasta que esté tierno. Añadir el vino y continúe cocinando hasta que casi todo el líquido se haya evaporado. Añadir el arroz y la proteína vegetal texturizada, el líquido reservado de los tomates, el huevo y los guisantes. Sazone con cayena, cebolla en polvo, ajo en polvo, albahaca y salsa de pimiento picante. Cocine y revuelva hasta que esté caliente.

4. En una hoja de repollo coloque aproximadamente dos cucharadas de la mezcla de la sartén y un tomate. Enrolle bien y sujete con un palillo. Continue con el relleno restante. Emplatar en una cazuela. Vierta la sopa y el agua sobre los rollitos de col. Sazonar con sal y pimienta.

5. Tapar y hornear 35 min en el horno precalentado (175 ° C), cubriendo de vez en cuando con la salsa de tomate. Retire la tapa, continúe horneando 10 min.