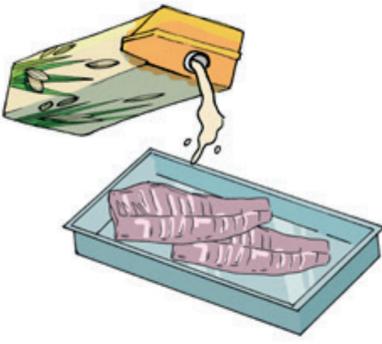


VERSIÓN EXPRÉS DE LA COCA DE VERDURAS, por Koldo Royo

1

Empezamos marinando unos lomos de arenque. Para lograrlo, los cubrimos con leche de vaca o avena. A continuación, calentamos el horno a 180 °C.



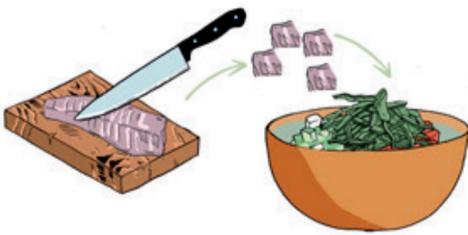
2

Ponemos en la base de un bol unas cucharadas de aceite y un poco de pimentón y lo mezclamos. Añadimos la juliana de col, la cebolleta, el tomate seco, el perejil y el ajo, y volvemos a mezclar.



3

Sacamos los lomos de arenque de la leche, los secamos con un paño y cortamos la carne en trozos no muy pequeños. Los añadimos al bol y lo mezclamos todo para obtener el relleno.



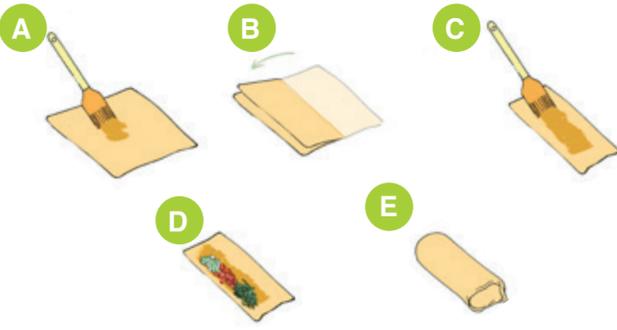
4

Ponemos el relleno en una sartén a fuego fuerte y lo salteamos, por tandas, muy rápido, para que saque el mínimo de agua posible.



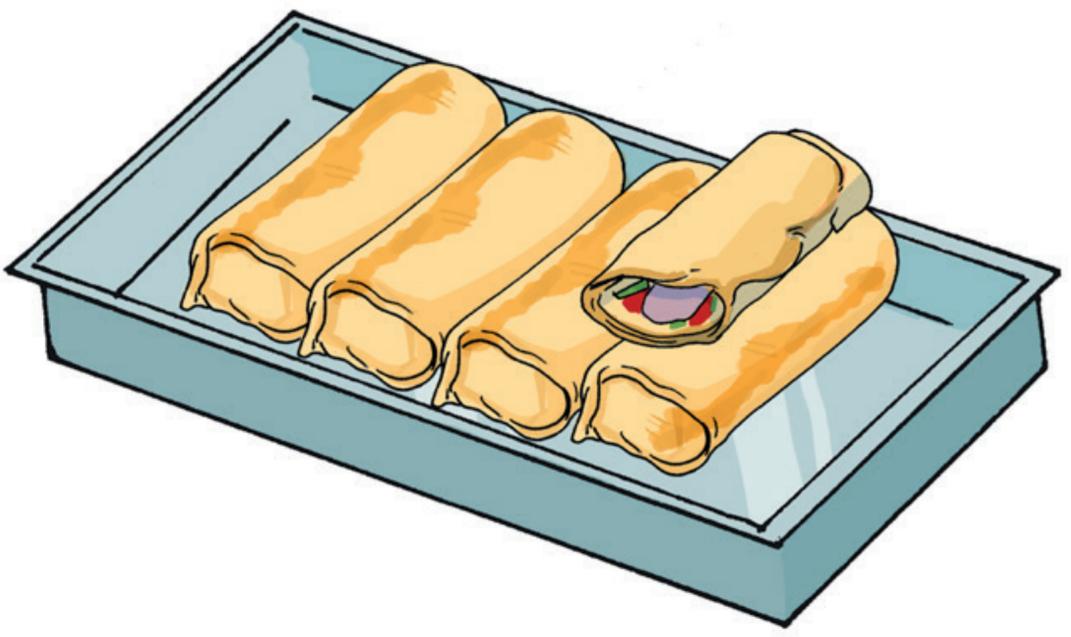
5

Cogemos una hoja entera de filo, la pintamos con un pincel de cocina empapado en aceite y la plegamos sobre sí misma, a lo largo, como si fuera un libro. Volvemos a pintarla con un poco de aceite y en la base del rectángulo ponemos una cucharada del relleno. Acto seguido, plegamos un poco los laterales hacia dentro, como si fuese un rollito de primavera, y empezamos a enrollar desde la base con relleno hacia arriba.



6

Preparamos el resto de rollitos y los vamos poniendo en una fuente de horno engrasada. Cuando estén todos, los pintamos por encima con un poco más de aceite y los metemos en el horno. Esperamos a que estén dorados y los sacamos.



Ingredientes

- Unas hojas de masa filo
- Hojas de col verde rizada, sin tallos, y cortada en juliana muy muy fina
- Sofritos o cebolleta tierna, troceado lo blanco y parte de lo verde
- Perejil fresco, picado
- Ajo pelado y picado
- Arenques de barril, ya limpios sin espinas
- Tomate seco picado
- Pimentón
- Aceite
- Sal

PROPIEDADES NUTRITIVAS DE LOS INGREDIENTES



Arenque: Este pescado azul es una excelente fuente de ácidos grasos omega-3, esenciales para la salud cardiovascular y cerebral. Rico en proteínas de alta calidad, el arenque también aporta vitaminas del grupo B, como la B12, fundamental para la energía y la función nerviosa. Además, es una gran fuente de vitamina D, crucial para la salud ósea y el sistema inmune, y de minerales como el selenio y el yodo, que favorecen el buen funcionamiento de la tiroides.



Col: Contiene un 92% de agua, es rica en fibra y tiene un bajo contenido en calorías e hidratos de carbono. Aporta vitaminas A, C, E y del grupo B, además de minerales como el potasio y el calcio. Su alto contenido en compuestos antioxidantes y ácido fólico la convierte en un alimento ideal para reforzar el sistema inmunológico y mejorar la digestión.



Tomate seco: Al deshidratarse, el tomate concentra sus nutrientes, convirtiéndose en una gran fuente de licopeno, un potente antioxidante que protege el corazón y combate el envejecimiento celular. Es rico en vitamina C, que refuerza el sistema inmune, y en minerales como el potasio y el magnesio, fundamentales para la función muscular y nerviosa. También aporta fibra y pequeñas cantidades de hierro, favoreciendo la salud digestiva y la producción de energía.

Si te ha gustado esta receta, puedes encontrar muchas más en este mismo episodio:

- Causa limeña
- Tosta de sardinas
- Cheesecake frío de queso y trucha ahumada
- Islas flotantes

Descubre estas y más recetas ricas y sanas para comer de táper durante tu jornada en la serie 'Alimentación Saludable en el trabajo'.

Los episodios están disponibles en Onda Saludable, el podcast de prevención de Mutua Balear.

Además, también los podrás encontrar en el nuevo apartado de nuestra web sobre alimentación saludable para personas trabajadoras:

<https://www.mutuabaleares.es/alimentacion-saludable>
¡Recetas enfocadas al puesto de trabajo!

