

Berzas rápida

4-6 Porciones

Ingredients

- 1 manojo de berzas
- 2-3 dientes de ajo
- 2 cucharaditas de sal
- 1 cucharadita de escamas de pimiento rojo
 - (si quieres, no es necesario)
- 2 cucharadas de aceite de canola u otro aceite

CÓMO CORTAR EL AJO



Directions

1. Lave la berza con agua y vinagre, si la tiene, y retire las hojas muertas.
2. Use un cuchillo para cortar el tallo medio de cada hoja de hoja. Apila las hojas a medida que avanzas. Enrolla las hojas y córtalas en rodajas finas. Ponga las berzas en un tazón grande por ahora.
3. Tome su cabeza de ajo y colóquela cabeza abajo en el mostrador y empuje suavemente para aflojarla. Abre la cabeza de ajo y saca los dientes que necesites. Cortar ambos extremos de cada diente de ajo. Con una cuchara grande, colótelas sobre un diente de ajo y triture el diente de ajo, pele la piel. Deseche la piel de ajo y limpie su tabla.
4. Coloque el ajo en una pila y corte el ajo en trozos pequeños. Pon el ajo en un tazón pequeño por ahora.
5. Tome una sartén grande y colóquela en la estufa a fuego medio, agregue aceite a la sartén. Una vez que el aceite esté caliente y listo, agregue la berza y mezcle con sal. Cocine durante unos 3-5 minutos, mezcle a menudo hasta que la berza comience a encogerse y se vuelva verde oscuro.
6. Agregue el copo de pimiento rojo (si lo desea) y el ajo a la berza y mezcle hasta que el ajo comience a cocinarse, aproximadamente 1 minuto. Retire la sartén del fuego y sirva la berza inmediatamente. ¡Disfrutar!

Referencia de la receta

BERZAS RAPIDA- en inglés <https://cookieandkate.com/quick-collard-greens-recipe/>

CÓMO CORTAR EL AJO- en inglés

<https://www.jessicagavin.com/how-to-mince-garlic/>

<https://www.africanbites.com/how-to-mince-garlic/>