



Recetas

Rollitos de Repollo Criollos al Estilo Balcánico

En Sal Bahia, creemos que la cocina es un puente que conecta culturas, y esta receta es el ejemplo perfecto. Inspirados en el clásico Sarmale de la gastronomía balcánica, transformamos un plato rústico tradicional europeo en una delicia con alma local. El gran diferenciador de esta propuesta reside en su base: un sofrito intenso de ají dulce que impregna el relleno de carne y arroz, logrando un balance espectacular. Potenciada con nuestra Sal Bahia, es una opción sumamente nutritiva, reconfortante y muy rendidora, ideal para consentir el presupuesto familiar y reunir a todos en la mesa en torno a nuestra sazón con tradición.



Intermedio



1 hora y
15 minutos



Cocción
lenta/
Estofado



6-8

Ingredientes

- 1 cabeza de repollo grande (con hojas firmes y sanas).
- 500 g de carne molida (res, cerdo o una combinación de ambas).
- ½ taza de arroz blanco (lavado y crudo).
- 1 taza de ají dulce finamente picado (el corazón de nuestra sazón).
- 1 cebolla grande cortada en cubitos muy pequeños.
- 3 dientes de ajo machacados.
- 2 tazas de puré de tomate natural.
- 2 tazas de caldo de carne o agua.
- Sal Bahia al gusto (esencial para sazonar el relleno y el estofado).
- Pimienta negra y comino al gusto.
- Un chorrito de aceite vegetal.

Utensilios

- Una olla grande para blanquear las hojas de repollo.
- Una olla amplia y profunda (o caldero) para la cocción final.
- Sartén para el sofrito.
- Pinzas de cocina.

Un toque Bahía: La magia técnica de este estofado rústico reside en la dosificación. Al utilizar Sal Bahia tanto en el blanqueado del repollo como en la mezcla del sofrito, logramos que la salinidad penetre de forma uniforme en la fibra de la hoja y en el corazón de la carne.



Preparación

Preparación de las Hojas: Con un cuchillo afilado, extrae con cuidado el corazón o tallo central duro del repollo. Introduce la cabeza entera en una olla grande con agua hirviendo y una cucharada de Sal Bahía. Deja cocinar por 5-8 minutos; a medida que las hojas exteriores se ablandan, retíralas suavemente con unas pinzas para que no se rompan. Escurre y reserva.

El Sofrito Intenso: En una sartén con un chorrito de aceite, rehoga la cebolla y el ajo hasta que estén transparentes. Incorpora el ají dulce picadito y cocina a fuego medio hasta que suelte todo su aroma y color. Añade un toque de Sal Bahía para que los vegetales suden y concentren sus azúcares naturales. Retira de la lumbre y deja templar.

El Relleno Con carácter: En un bol amplio, combina la carne molida con el arroz crudo (este se cocinará con los jugos de la carne dentro del rollito). Añade el sofrito de ají dulce yazona generosamente con Sal Bahía, pimienta y una pizca de comino. Mezcla muy bien con las manos hasta lograr una masa homogénea.

El Ensamblaje: Toma una hoja de repollo blanqueada, corta la vena central más gruesa si está muy rígida. Coloca una porción de relleno en la base de la hoja, dobla los bordes laterales hacia el centro (como un envuelto o burrito) y enrolla firmemente hacia adelante para que no se abra durante la cocción.

La Cuna de Repollo y Cocción: En el fondo de tu olla profunda, haz una base colocando las hojas de repollo que se hayan roto o sobrado. Acomoda los rollitos de forma compacta, uno al lado del otro, en capas si es necesario. Vierte el puré de tomate y el caldo hasta cubrirlos por completo. Ajusta el líquido con una pizca extra de Sal Bahia.

Fuego Lento: Coloca un plato boca abajo sobre los rollitos dentro de la olla (esto evitará que floten y se desarmen). Tapa la olla y cocina a fuego bajo durante 45-50 minutos, hasta que el repollo esté sumamente tierno y el arroz del interior esté en su punto.