Evita Me



PLATOS PRINCIPALES

Cocido madrileño a la lumbre

+4h · 6 raciones · 988 kcal

Ingredientes

- Garbanzos
- Un chorizo
- Una morcilla
- Unos 300g de morcillo
- Un cuarto trasero de gallina
- Un cuarto trasero de pollo
- Dos huesos de jamón
- Un hueso de espinazo
- Un hueso de rodilla
- Tocino ibérico
- Fideos
- Agua

POR RACIÓN

Proteínas	51 g
Grasas	59 g
Hidratos	65 g
Fibra	9,6 g

Elaboración

1. Dejar los garbanzos en remojo el día de antes
2. Poner a cocer en agua los garbanzos, la carne y, si se quiere, la verdura
3. Cada hora y media, sacar caldo y rellenar de nuevo con agua caliente
4. El chorizo y la morcilla se sacan antes, más o menos a la hora de echarlos
5. Pasadas las 5 horas, comprobar que los garbanzos estén en su punto y separar las partes del cocido
6. Juntar todo el caldo que se ha ido sacando en una olla aparte, ponerla a hervir y añadir los fideos
7. Esperar a que se hagan los fideos

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Evita Me
cooknest.app/@eviiitaame · Instagram @eviiitaame