Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



SOPAS Y CREMAS

Puchero andaluz

2h · 4 raciones · 702 kcal

Ingredientes

- 1 zanahoria
- 1 apio
- 1 puerro
- 150 gr. de garbanzos
- 1 muslo de pollo grande
- 1 pieza de ternera
- 1 trozo de tocino
- Espinazo (2 o 3 huesos)

POR RACIÓN

Proteínas	53 g
Grasas	42 g
Hidratos	31 g
Fibra	5,8 g

Elaboración

1. Poner los garbanzos en remojo un día antes
2. Si el espinazo tiene mucha sal, desalarlo debajo del grifo antes de introducirlo en la olla
3. En una olla con abundante agua, cuando empiece a hervir, añadir todas las verduras, los garbanzos, los huesos y el tocino
4. Añadir también un muslo de pollo y un trozo de ternera
5. Quitar la espuma sobrante con una espumadera durante los primeros minutos
6. Dejar que se haga a fuego lento durante 2 horas
7. Apartar el tocino, el hueso y la carne
8. Servir el puchero con lo que más guste

RECOMENDACIONES

En olla express: 30 min a fuego alto. En olla normal: 2 h a fuego 4 de 9. Los garbanzos de bote se pueden introducir 10 min antes de que termine el puchero. Servir con un montadito de pringá.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA🌺
cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta