Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



PLATOS PRINCIPALES

Cocido con calabaza

1h30 · 4 raciones · 809 kcal

Ingredientes

- Un puñado de garbanzos por persona
- 1 red de judías verdes
- 2 zanahorias
- 400 gramos de calabaza
- 300 gramos de ternera
- 1 trozo de morcilla o chorizo
- Un trozo de tocino y un hueso salado

POR RACIÓN

Proteínas	38 g
Grasas	50 g
Hidratos	57 g
Fibra	12 g

Elaboración

1. Dejar los garbanzos en remojo con agua caliente y un poco de bicarbonato de sodio para que se ablanden, al menos 12 h antes
2. En la olla express tarda 1 h y 40 minutos
3. En la olla normal puede tardar el doble

RECOMENDACIONES

Salen con mucho más caldo, pero a mí me gusta más seco. Si quieres, puedes ponerle más. También puedes echarle patata, acelgas, chorizo... lo que más te guste.

Hecho con CookNest

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