



Jueves. 10 de enero de 2019

COCIDO EN TRES VUELCOS

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

250 g de garbanzos, 1 cebolla, 1 puerro, 3 zanahorias, 2 ramas de apio, papas baby, 1/2 repollo y 1 cabeza de ajos. 2 chorizos, 3 morcillas de arroz, ½ morcillo de ternera, 1 punta de jamón, 1 trozo de panceta de cerdo, 1 pechuga de gallina y 1 muslo de gallina. Además, 100 g de fideos finos, sal, aceite de oliva virgen extra y vinagre de Jerez.



ELABORACIÓN:

En otra olla grande, poner a cocer las carnes: ½ morcillo de ternera, 1 trozo de panceta de cerdo, 1 pechuga de gallina y 1 muslo de gallina. Cocer durante 10 minutos quitando las impurezas del agua.

En una olla aparte, poner a cocer el chorizo y las morcillas, con un burbujeo suave.

Poner a remojo los garbanzos en agua caliente con una pizca de sal y bicarbonato durante 12 horas. Escurrir.

Meter los garbanzos en una olla grande con agua caliente. Meter la punta de jamón y la cebolla, el puerro, las zanahorias, las patatas y las ramas de apio. Cocer a fuego bajo quitando las impurezas con la espumadera.

Juntar el cocido de carnes en la olla de los garbanzos. Cocer durante dos horas y media a fuego bajo. Escurrir la olla guardando el caldo.

Cocer en este caldo los fideos, en una proporción de 3 cucharadas de fideos por litro.

Cocer aparte la col y saltearla con los ajos. Reservar.

Para emplatar, poner cada cosa por su lado: garbanzos, carnes magras y carnes grasas, verduras y col. Poner por otro lado la sopa de fideos.

Síguenos en
@PeraLimoneraTV



ARAGÓN TV



Jueves, 10 de enero de 2019

MACEDONIA DE INVIERNO

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

Kiwi, manzana, naranja, mandarina, caqui, granada, peras, mandarinas, menta fresca, frutos rojos deshidratados y nueces peladas.



ELABORACIÓN:

Hacer un zumo con las mandarinas. Reservar.

Picar las frutas de diferentes formas dejando la piel de aquellas que sea comestible.

Sumergir en zumo de mandarina y macerar durante 15 minutos.

Servir con menta fresca, frutos rojos deshidratados y nueces picadas.

Síguenos en
@PeraLimoneraTV



ARAGÓN TV