

Verduras

- Alcachofas a la Navarra
- Alcachofas al Vapor
- Acelgas Salteadas con Jamón
- Brócoli con Jamón
- Cardos con Almejas
- Cardos con Almendras
- Coles de Bruselas Gratinadas
- Coliflor
- Coliflor Ajo Arriero
- Coliflor con Bechamel
- Coliflor con Patatas
- Endibias
- Endibias a la Mantequilla Negra
- Espárragos
- Espárragosa a la Milanesa
- Espinacas
- Guisantes a la Gallega
- Guisantes con Jamón
- Habas a la Catalana
- Habas Guisadas
- Habas con Jamón
- Hojas de Acelgas
- Judías Verdes a la Extremeña
- Judías Verdes con Ali-Olí
- Menestra de Verduras
- Pencas de Acelgas
- Pencas de Acelgas con Tomate
- Pisto Machego
- Pisto Riojano
- Puerros Gratinados

PROPIEDADES DE LAS VERDURAS

Las verduras y hortalizas son, al igual que las frutas, alimentos reguladores, porque su principal aporte lo constituyen minerales, vitaminas y fibra. Son nutrientes que regulan las reacciones químicas que se producen en el organismo. Tienen muy bajo aporte calórico, grasa y proteico. El contenido en hidratos de carbono tampoco es muy importante, a excepción de la patata.

Vitaminas. No tienen, al igual que las frutas, vitamina D. En cambio tienen cantidades apreciables de otras como vitamina A o C.

Las verduras más ricas en vitamina A son el tomate, las zanahorias, los pimientos rojos, las espinacas, la lechuga y las acelgas. Las verduras más ricas en vitamina C son los pimientos, el perejil, las espinacas, la coliflor, las acelgas, los calabacines, el repollo, la lechuga y el tomate.

Minerales. Las verduras son ricas en magnesio gracias a la clorofila que poseen. La mayoría contienen mucho potasio, bastante calcio y poco sodio (excepto el apio). Algunas como el tomate, las espinacas y las acelgas son ricas en hierro. Pero a diferencia de las carnes, este hierro se encuentra en una forma que es difícil de absorber por el organismo.

Fibra. Las verduras son ricas en fibra, lo cual las hace ser excelentes reguladoras del tránsito intestinal y evitar el estreñimiento, así como prevenir el cáncer de colon. La cocción mejora la digestión de las verduras porque hace las fibras más tiernas.

Agua. El 90-96% de las verduras es agua, por ello las calorías que proporcionan son muy pocas.

PROPIEDADES DE LAS VERDURAS

- ACELGAS:** Regula el metabolismo y el sistema nervioso.
- AJO:** Es el antibiótico por naturaleza y es bueno para la circulación.
- ALCACHOFA:** Fortalece y limpia el hígado, diurética y digestiva.
- BERENJENA:** Protege las arterias lesionadas por el colesterol.
- BERZA:** Mejora la digestión y limpia el intestino.
- BORRAJA:** Ayuda a combatir infecciones e inflamaciones.
- BROCOLI:** Un alimento muy completo, ayuda a combatir la diabetes.
- CALABACÍN:** Elimina las impurezas y es muy diurético.
- CALABAZA:** Ideal para el crecimiento y desarrollo de los huesos.
- CEBOLLA:** Controla la diabetes, ideal para el estómago.
- CHAMPIÑÓN:** Reduce el colesterol y es bajo en calorías.
- COLIFLOR:** Rica en fibra y potasio, ideal para el embarazo.
- ENDIBIA:** Tiene potasio y es muy buena para el corazón.
- ESPARRAGO:** Estimula los riñones y es bajo en calorías.
- ESPINACA:** Anti cancerígeno, regula la presión sanguínea.
- GUISANTE:** Una gran fuente de proteínas.
- LECHUGA:** Fortalece los huesos y las arterias.
- PATATA:** Una gran fuente de energía.
- PEPINO:** Fantástico, diurético y laxante.
- PEREJIL:** Muy bueno para depurar la sangre.
- PIMIENTO:** Mejora el sistema circulatorio y la presión sanguínea.
- PUERRO:** Elimina el ácido úrico y ayuda a combatir los catarros.
- REÑOLACHA:** Te renueva la sangre.
- TOMATE:** Ideal para llevar una dieta sana.
- VAINA:** Es baja en calorías, reduce el colesterol.
- ZANAHORIA:** Depuradora y buena para la vista.

5 MINUTOS

INGREDIENTES

- 12 alcachofas
- 100 grs. de jamón
- 50 c.c. de aceite de oliva
- 1 cucharada de harina
- 1 cacillo de caldo de las alcachofas
- 2 dientes de ajo picados

ALCACHOFAS A LA NAVARRA

Las alcachofas una vez cocidas y escurridas, se ponen en una cazuela.

En una sartén freímos en aceite los ajos y el jamón, cuando estén doraditos, les añadimos una cucharada de harina de trigo. Se rehoga bien y cuando veamos que la harina toma color incorporamos el cacillo de agua.

A continuación se vierte todo sobre las alcachofas y se las mezcla muy bien.



6 MINUTOS

INGREDIENTES

- 36 alcachofas medias o 24 grandes.
- Zumo de limón
- 1/2 litro de agua

ALCACHOFAS AL VAPOR

Ponemos en la Olla medio litro de agua con zumo de limón y sal.

Dejamos hervir bien y a continuación añadimos las alcachofas tal como se compran. Cerramos la Olla, contamos el tiempo indicado.

Pasado el tiempo dejamos enfriar y sacamos las alcachofas y las pelamos quitando todas las hojas duras. Cuando llegamos a las hoja tiernas y blancas las cortamos por el tallo, dejándolas en forma de corazón, tal y como suele venir en los tarros de conserva.

De esta manera ya están listas para prepararlas de la manera que nos guste.

6

MINUTOS

ACELGAS SALTEADAS CON JAMÓN**INGREDIENTES**

- 1 kg. de acelgas
- 1 agua (10 cucharadas)
- 30 gr. de aceite de oliva
- 80 gr. de jamón serrano magro
- Pimienta blanca molida

Limpiamos y cortamos las acelgas. Ponemos el agua en la olla MAGEFESA, incorporamos el cestillo con las acelgas limpias y escurridas.

Cerramos la Olla, contamos el tiempo correspondiente.

Pasado tiempo apagamos el fuego y esperamos que la Olla pierda la presión o descomprimimos.

Ponemos aceite en la olla, añadimos el jamón picadito hacemos un sofrito, lo hechamos encima de las acelgas y espolvoreamos la pimienta blanca si nos gusta.

5

MINUTOS

BROCOLI CON JAMON**INGREDIENTES**

- 1 kg. de brócoli
- Agua
- Sal
- 3 dientes de ajo
- 150 grs. de jamón
- Aceite

Ponemos en la Olla, el agua, la sal, cuando empiece a hervir colocamos el brócoli contado en ramilletes.

Cerramos la Olla y dejamos el tiempo indicado en la receta, pasado este dejamos que salga todo el vapor completamente y abrimos.

En una sartén aparte hacemos un sofrito con el ajo cortado en láminas y los trozos de jamón.

Vertimos el refrito por encima del brócoli y listo para servir.

**6**

MINUTOS

CARDOS CON ALMEJAS**INGREDIENTES**

- 1 kg. de cardo
- 1/2 kg. de almejas
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 limón
- Harina
- Aceite
- 2 huevos cocidos
- Perejil
- Sal

Limpiamos bien los cardos y los troceamos.

Ponemos en la Olla agua, sal y limón, cerramos la Olla dejamos cocer el tiempo indicado en la receta, pasado este abrimos.

En una sartén aparte pochamos la cebolla y el ajo, agregamos 2 cucharadas de harina y removiendo incorporamos el caldo del cardo y dejamos espesar.

Salteamos las almejas y su carne se agrega junto con la salsa por encima de los cardos. Calentamos un poco, espolvoreamos un poco de perejil y le añadimos los huevos picados.

6

MINUTOS

CARDO CON ALMENDRAS**INGREDIENTES**

- 800 grs. de cardos
- 150 grs. de almendras
- Aceite
- 2 dientes de ajo
- 1 Cebolla
- 1 cucharada de harina
- 1/4 litro de caldo
- Azafrán

Ponemos en la Olla a cocer los cardos una vez limpios y troceados, con un poco de agua y sal.

Cerramos la Olla, dejamos cocer unos 6 minutos y listos.

Una vez cocidos, abrimos la Olla, sacamos los cardos, apartamos el caldo y reservamos.

En la misma Olla, ponemos el aceite, freímos las almendras sin que se nos quemen, las sacamos las dejamos escurrir, en un mortero las machacamos y las reservamos.

A continuación en el mismo aceite doramos la cebolla y los ajos bien picaditos, cuando hayan tomado color, añadimos la harina y el caldo de los cardos, movemos todo bien.

Trituramos, incorporamos los cardos, dejamos unos minutos al fuego que tomen sabor, añadimos el majado de almendras por encima antes de servir.

5

MINUTOS

COLES DE BRUSELAS GRATINADAS**INGREDIENTES**

- 600 gr. de coles de Bruselas
- Agua
- Sal
- Un poco de mantequilla
- 1 cucharada harina
- 2 vasos de caldo
- Queso rallado
- Nuez moscada
- 8 lonchas de panceta

Ponemos en la Olla, el agua, la sal y las coles, cerramos y de damos una cocción de 5 minutos.

Sacamos y escurrimos bien las coles.

A parte hacemos una salsa con la mantequilla, la harina, el caldo. Se incorpora sal al gusto y la nuez moscada.

Colocamos las coles de Bruselas en una fuente, y las cubrimos con la salsa. Colocamos las láminas de plancheta por encima y espolvoreamos el queso rallado.

Lo metemos al horno y lo gratinamos.

5

MINUTOS

COLIFLOR**INGREDIENTES**

- 1 kg. de coliflor
- Agua
- Sal
- Aceite
- 2 dientes de ajo

Ponemos en la Olla, el agua y la sal. Cuando comience a hervir incorporamos la coliflor entera o en ramilletes, cerramos la Olla y las mantenemos durante 5 minutos.

A continuación, dejamos descomprimir y abrimos la Olla.

Sacamos la coliflor a una fuente.

En una sartén aparte, ponemos aceite y freímos los dientes de ajo, cuando estos estén doraditos, vertimos todo sobre la coliflor y servimos.

5

MINUTOS

COLIFLOR AJO ARRIERO**INGREDIENTES**

- 1 kg. de coliflor
- 3 dientes de ajo
- Perejil
- Aceite
- Sal
- Vinagre
- Pimentón
- Agua

Ponemos en la Olla, el agua y la sal. Cuando comience a hervir incorporamos la coliflor entera o en ramilletes, cerramos la Olla y las mantenemos durante 5 minutos.

A continuación, dejamos descomprimir y abrimos la Olla

En un mortero, se maja 1 diente de ajo, perejil picado con un poco de sal, cuando este bien machacado añadimos 2 cucharadas de aceite de oliva y 2 del caldo de la cocción y disolvemos bien la pasta.

En una sartén aparte, ponemos aceite y freímos 2 dientes de ajo, cuando estos estén doraditos, apartemos la sartén del fuego y añadimos un poco de pimentón, que se disuelva un poco, a continuación un poco de vinagre (al gusto) y el contenido del mortero.

Mezclamos todo bien y lo incorporamos por encima de la coliflor.

5

MINUTOS

COLIFLOR CON BECHAMEL**INGREDIENTES**

- 800 grs. de coliflor
- Agua
- Sal
- Salsa bechamel

Ponemos en la Olla, el agua y la sal. Cuando comience a hervir incorporamos la coliflor en ramilletes, cerramos la Olla y las mantenemos durante 5 minutos.

A continuación, dejamos descomprimir y abrimos la Olla.

Sacamos los ramilletes de coliflor a una fuente, preparamos la salsa bechamel (ver salsas), y lo añadimos por encima de los ramilletes de coliflor.

Podemos acompañar con algunas verduras cortadas en dados y fritas, (tomate, calabacín, pimiento).

6 MINUTOS

COLIFLOR CON PATATAS

INGREDIENTES

- 800 grs. de coliflor
- 250 grs. de patatas
- 2 dientes de ajo
- Aceite y vinagre
- 2 vasos de agua

Ponemos en la Olla los dos vasos de agua y al fuego. Cuando hierve incorporamos las patatas, cerramos la Olla y las mantenemos durante 5 minutos.

A continuación abrimos la Olla y incorporamos la coliflor, volvemos a cerrar, contamos el tiempo restante.

Una vez terminada la cocción abrimos y le añadimos el refrito de aceite con ajos.

También se puede mezclar con aceite frito y vinagre, igualmente va muy bien con mahonesas.



ENDIBIAS

Normas Generales de Preparación

Ponemos en la Olla la cantidad de mantequilla, margarina o aceite de oliva que se indica en cada fórmula.

Una vez calientes, se doran ligeramente con ajo y cebolla finamente picados.

Cerramos la Olla, dejamos que coja calor y contamos 10 minutos. Terminados estos, las endibias estarán listas para cualquier preparación que deseemos hacer con ellas.

La ración de endibias para 4 personas es de unos 800 grs.



10 MINUTOS

ENDIBIAS A LA MANTEQUILLA NEGRA

INGREDIENTES

- 800 grs. de endibias
- 100 grs. de mantequilla
- Pimienta a discreción
- Zumo de limón a discreción
- 1 vaso de agua

Cocemos las endibias como se ha indicado en la fórmula general.

En una sartén puesta a fuego suave, ponemos la mantequilla y la calentamos hasta que veamos que toma un color avellana, más o menos oscuro.

Escurremos muy bien las endibias, y se les vierte la mantequilla negra.

Añadimos perejil picadito, lo retenemos un momento cuidando que no se fría, apartamos del fuego, añadimos vinagre y se mezcla bien

7 MINUTOS

ESPARRAGOS

INGREDIENTES

- Ración normal
- 1 kg. de espárragos limpios
 - Limón
 - Agua
 - Sal

Los espárragos deben ser frescos.

Los pelamos quitándoles la parte duras. Los ponemos en agua fría mezclada con un poco de zumo de limón, mientras terminamos de pelar el resto.

Cuando estén pelados los ponemos en la Olla con dos vasos de agua salada.

Cerramos la Olla, le damos la cocción indicada en la receta, cuando el tiempo haya transcurrido, dejamos descomprimir y abrimos.

Los espárragos los tenemos cocidos, se dejan acompañar admirablemente con diferentes salsas: Mayones, Vinagreta, Holandesa, Tártara, etc.

7

MINUTOS

ESPARRAGOS A LA MILANESA

INGREDIENTES

- 1 kg. de espárragos limpios
- 50 grs. de queso rallado
- 100 grs. de mantequilla

Los espárragos, una vez cocidos los sacamos de la Olla y los escurrimos bien.

Los colocamos en una fuente y le añadimos el queso rallado y la mantequilla bien fundida, (el tipo de queso a su gusto).

Metemos la fuente al horno muy fuerte y gratinamos.



8

MINUTOS

ESPINACAS

INGREDIENTES

- 1 kg. de espinacas
- 30 grs. de piñones
- 100 grs. de huvas pasas
- 100 grs. de tocino
- Aceite
- Agua

Limpiamos muy bien las espinacas y las escurrimos.

En la Olla ponemos agua, el soporte y el cestillo, el agua debe de cubrir de la base de Olla al del cestillo. Colocamos las espinacas dentro del cestillo (como un baño Maria).

Cerramos la Olla y le damos una cocción 5 minutos, pasados estos dejamos descomprimir y abrimos.

Las Sacamos de la Olla, las escurrimos y las reservamos.

Nuevamente en la Olla ponemos un poco de aceite y rehogamos el cocino cortado en trocitos, los piñones y las pasas.

A continuación picamos un poco las espinacas y las incorporamos a la Olla de damos unas vueltas y las dejamos 3 minutos al fuego para que se mezclen los sabores.

Las sacamos a una fuente y las servimos.

10

MINUTOS

GUISANTES A LA GALLEGA

INGREDIENTES

- 800 grs. de guisantes frescos
- 100 grs. de jamón en dados de oliva
- Cucharadita de pimentón dulce o picante
- 250 grs. de patatas
- 100 grs. de cebolla
- 200 c.c. de agua

Ponemos en la Olla el aceite, cebolla picada y el jamón, se rehogan bien sin que se quemen. Cuando la cebolla esta dorada, se añade el pimentón y después los guisantes.

A continuación ponemos las patatas y añadimos el agua hirviendo.

Cerramos la Olla dejamos cocer el tiempo indicado, pasado este, dejamos descomprimir, abrimos y servimos.

4

MINUTOS

GUISANTES CON JAMON

INGREDIENTES

- 600 grs. de guisantes frescos, congelados o de lata
- 100 grs. de jamón picado
- 100 c.c de aceite de oliva
- 300 c.c. de agua
- Huevos

Ponemos en la Olla el aceite de oliva y los trozos de jamón al fuego.

Cuando se han rehogado sin quemarse añadimos los guisantes y se rehogan también.

Añadimos el agua hirviendo, cerramos la Olla y le damos una cocción de 4 minutos. Pesados estos separamos la Olla del fuego y dejamos enfriar.

Sacamos los guisantes y los incorporamos en una cazuela de barro, a continuación escalfamos encima un huevo por comensal.

6

MINUTOS

HABAS A LA CATALANA**INGREDIENTES**

- 700 grs. habas frescas
- 200 grs. de butifarra
- 100 grs. tocino entreverado
- 100 grs. de manteca
- 200 grs. de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 100 grs. puré de tomate
- 1 vaso de vino rancio
- 1 copita de anis seco
- 1 vaso de agua
- Pimienta, perejil

Ponemos en la Olla el aceite de oliva y los trozos de tocino cortado en tiras al fuego.

Cuando el tocino empieza a flotar, ponemos la cebolla, el ajo y un ramito de hierbas aromáticas, cuando empiece a dorarse añadimos el puré de tomate.

Se rehoga un poco ponemos las habas el vaso de vino rancio, la copa de anís y el agua.

Cerramos la Olla, contamos el tiempo indicado en la receta..

Pasado este abrimos la Olla sacamos las habas a una fuente, troceamos el tocino y la butifarra, y espolvoreamos el perejil por encima.

6

MINUTOS

HABAS GUIADAS**INGREDIENTES**

- 700 grs. de habas frescas
- 2 laminas de bacón
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo mediano
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de harina
- Nuez moscada
- Agua
- Aceite
- Sal

Pelamos la habas, picamos la cebolla, los ajos, el pimiento rojo y el bacón.

Ponemos en la Olla un poco de aceite, incorporamos, toda la verdura y el bacón.

Se rehoga un poco añadimos las habas, una cucharada de harina, la nuez moscada, damos unas vueltas y las cubrimos con agua.

Cerramos la Olla, contamos el tiempo indicado en la receta.

Pasado este abrimos la Olla sacamos las habas a una fuente y listas para servir.

4

MINUTOS

HABAS CON JAMON**INGREDIENTES**

- 800 grs. de habas frescas
- 100 grs. de jamón
- 100 c.c. de aceite oliva
- 1 vaso de agua

Colocamos en la Olla el aceite que caliente un poco, incorporamos el jamón cortado en tiras finas y le damos una corta fritada.

Una vez ligeramente fritas las reservamos, con la grasa que hayan dejado, rehogamos las habas.

Cuando están a medio freír, se añade el jamón, un baso de agua. Cerramos la Olla y le damos la cocción siguiendo las instrucciones y el tiempo indicado.

Apartamos la Olla del fuego y dejamos que pierda todo su vapor de forma natural y abrimos.

Un palto ideal para época de primavera.

**4**

MINUTOS

HOJAS DE ACELGAS**INGREDIENTES**

- 1 kilo y medio de acelgas
- 1 litro y medio de agua
- 20 grs. de sal

Una vez limpias, se echan pones en la Olla, esta debe contener ya agua hirviendo.

Ponemos las cantidades de hojas y de agua que se indiquen para cada receta.

Cuando tengamos las acelgas dentro de la Olla, cerramos contamos el tiempo indicado.

Pasado este tiempo separamos la Olla del fuego, abrimos y las hojas de acelgas quedan listas para prepararlas como más le guste.

6

MINUTOS

JUDIAS VERDES A LA EXTREMEÑA**INGREDIENTES**

- 800 grs. de judías verdes
- 300 grs. de patatas
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 pimiento verde
- 100 grs. de puré de tomate
- Aceite
- Agua
- Pimentón
- Perejil

Ponemos en la Olla, un poco de aceite, agua y sal, cuando comience a hervir, añadimos las judías verdes y las patatas.

Cerramos la Olla, dejamos cocer durante 6 minutos, pasados estos, descomprimimos y abrimos.

Apartemos el agua de la Olla, dejando solo las judías y las patatas.

A parte preparamos un refrito con la cebolla, los ajos y el pimiento verde, añadimos el puré de tomate, el perejil y el pimentón.

Terminado este, lo pasamos todo a la Olla, junto con las judías verdes y las patatas, revolvemos bien, si vemos que la salsa es demasiado espesa, añadimos un poco del caldo de la judías.

6

MINUTOS

JUDIAS VERDES CON ALI-OLI**INGREDIENTES**

- 800 grs. judías verdes
- 300 grs. de patatas
- Agua
- Sal
- 200 grs. salsa Ali-olí

Una vez limpias y arregladas las judías, se ponen en la Olla, donde estarán hirviendo, con dos vasos de agua y sal.

Cerramos la Olla, contamos el tiempo correspondiente indicado en la receta.

Pasado tiempo apagamos el fuego y esperamos que la Olla pierda la presión, las judías estarán cocidas. Se deja enfriar la Olla y abrimos.

Servimos las judías junto con las patatas en una fuente, y añadimos la salsa de Ali-olí a gusto de cada uno.

6

MINUTOS

MENESTRA DE VERDURAS**INGREDIENTES**

- 4 zanahorias
- 100 grs. de acelgas
- 1/2 kg. de guisantes
- 100 grs. de habas
- 1/2 cucharada de harina
- 4 puerros
- 100 grs. de espinacas
- 300 grs. de judías verdes
- Aceite
- Sal

Ponemos en la Olla, el agua, la sal, picamos las diferentes verduras y las incorporamos a la Olla.

Dejamos que cuezan el tiempo indicado en la receta, pasado este dejamos que salga todo el vapor de forma normal y abrimos.

Ya tenemos la verdura cocida, en una sartén aparte ponemos un chorro de aceite, se sofríe la harina, a la que incorporaremos poco a poco el caldo de la verdura.

Cuando veamos que se ha formado una salsa liguera, lo añadimos todo sobre las verduras dejamos un minuto al fuego y servimos.

**6**

MINUTOS

PENCAS DE ACELGAS**INGREDIENTES**

- 1 kilo y medio de pencas
- 1 litro y medio de agua
- 20 grs. de sal
- 25 cc. de aceite
- Zumo de medio limón
- 1 cucharada de harina disuelta en el agua

Las pencas blancas de las acelgas constituyen un riquísimo plato, cuando están bien preparadas.

Una vez limpias, las ponemos en la Olla, con todos los ingredientes indicados.

Cerramos la Olla, contamos el tiempo indicado, pasado este, descomprimimos y abrimos.

Una vez cocidas las podemos preparar como mas no guste, (Rebozadas, Con jamón y queso, en salsa, etc).

6

MINUTOS

PENCAS DE ACELGAS CON TOMATE**INGREDIENTES**

- 800 grs. de pencas
- 200 grs. de puré de tomate
- 50 grs. de pan rallado
- 2 dientes de ajo
- Perejil a discreción
- 100 c.c. de aceite de oliva

Cocemos las pencas de la manera indicada.

Preparamos puré de tomate con los 100 c.c. de aceite.

Ponemos las pencas en una fuente una vez cocidas, sobre ellas extendemos la salsa de tomate, el pan rallado, el ajo y el perejil finamente picados.

Colocamos la fuente al horno muy fuerte hasta que veamos que la superficie toma un color dorado.

**5**

MINUTOS

PISTO MANCHEGO**INGREDIENTES**

- 200 grs. de tomate fresco
- 4 pimientos
- 100 c.c. de aceite
- 200 grs. de cebolla
- 100 grs. tocino de jamón
- 750 grs. de calabacín
- 2 dientes de ajo
- Sal
- 1 vaso de agua

Colocamos el aceite, la cebolla y el tocino en la Olla, calentamos.

Una vez limpios y troceados incorporamos el resto de las verduras, ajos, pimientos, tomates, cuando la cebolla este doradita añadimos el vaso de agua.

Cerramos la Olla, dejamos cocer durante el tiempo indicado.

Pasado el tiempo apartamos del fuego la Olla, dejamos enfriar, abrimos y servimos.

10

MINUTOS

PISTO RIOJANO**INGREDIENTES**

- 500 grs. de lomo de cerdo
- 100 c.c. de aceite
- 100 grs. de puré de tomate
- 4 salchichas
- 4 pimientos morrones
- 2 dientes de ajo
- Pimienta
- Pimentón
- Orégano
- Nuez moscada
- Clavo

Comenzamos poniendo en adobo durante un día, el lomo troceado, con Pimienta, la nuez moscada, el clavo, el orégano, el pimentón y agua.

Ponemos en la Olla un poco de aceite y el lomo troceado y lo doramos bien, añadimos el puré de tomate y los pimientos troceados.

Cerramos la Olla, dejamos cocer durante el tiempo indicado.

Pasado este tiempo abrimos la Olla y incorporamos las salchichas picadas a su gusto, y sin cerrar la Olla le damos un pequeño hervor.

4

MINUTOS

PUERROS GRATINADOS**INGREDIENTES**

- 6 pimientos verdes
- 6 puerros
- 50 grs. de queso rallado
- 1/2 litro de bechamel
- Sal
- Aceite

Limpiamos bien los puerros y una vez limpios, los ponemos en la Olla con agua y sal, dejamos que empiece a hervir y cerramos la Olla.

Les damos la cocción indicada en la receta, una vez cocidos, se escurren y se reservan.

Limpiamos los pimientos verdes, se cortan en aros y los freímos. Los escurrimos bien y los colocamos en una fuente.

Sobre los aros de pimientos colocamos los puerros y todo ello lo cubrimos con salsa bechamel (ver salsas).

Espolvoreamos el queso rallado y lo ponemos al horno hasta que se gratinen.