

Patatas Guisadas

Este plato al combinar las patatas con las legumbres (guisantes) conseguimos una receta muy completa, por lo que ya no es necesario agregar ningún alimento proteico de origen animal. Especialmente indicada para personas con cifras elevadas de colesterol, triglicéridos y/o ácido úrico.

INGREDIENTES:

- 300g Patatas
- 160g Guisantes tiernos
- 150g Tomate maduro
- 150g Pimiento
- 75g Cebolla
- 1 Hoja de laurel
- ½ L. Fumet (caldo de pescado)
- 1 Ñora (opcional)
- 2 Cucharadas de aceite de oliva

4
Raciones



ELABORACIÓN:

1. Pelar la cebolla y los tomates, picar por separado. Reservar.
2. Rallar fino el pimiento. Reservar.
3. En una olla, rehogar en el aceite la cebolla. Cuando empiece a estar translúcida agregar el pimiento rallado y posteriormente el tomate. Cocinar 5 minutos.
4. Mientras pelar las patatas y chascarlas (para que suelten más fécula al caldo).
5. Adicionar las patatas, fumet, laurel, ñora. Hervir 15 minutos a fuego lento..
6. Añadir los guisantes y prolongar la cocción 5 minutos más (o hasta que los guisantes estén tiernos). Rectificar de sal.