

# Olleta de Verduras

*Parece que el frío no nos quiere dejar aún, los platos de caliente reconfortan y son muy nutritivos y no por ello han de engordar, pueden ser muy saludables y recomendables como esta olleta de verduras. Si lo deseamos, podemos sustituir la patata por unos fideos integrales, tres cucharadas es más que suficiente.*

## INGREDIENTES:

- 4 Pencas de cardo (400g si son congelados)
- 1 Manojito de acelgas
- 2 Zanahorias
- 2 Alcachofas
- 1 Nabo blanco
- 3-4 Trozos calabaza
- 150g Patata
- 120g Alubias secas o 400g cocidas
- C/s Sal

**Majado:** 1 Pimiento seco (o ñora o cucharada pimentón), 2-3 ajos, 12 almendras tostadas, 1 cebolla, 1 tomate maduro, 2 cucharadas aceite oliva)

4

Raciones



## ELABORACIÓN:

1. Poner las alubias a remojo la noche anterior (si utilizas ya cocidas, las incorporarás con el majado al final de la cocción).
2. Limpiar y trocear las verduras en pedazos grandes
3. Echar en la olla a presión: las alubias, todas las verduras y hortalizas, excepto las alcachofas y la patata, agua justo para cubrirlo todo. Cerrar la olla y cocer 30 minutos.
4. Pasado el tiempo, dejar que salga el vapor y abrir la olla.
5. Adicionar las alcachofas en cuartos y la patata chascada, cocinar 20 minutos a fuego normal
6. Preparar el majado: poner una cucharada de aceite y freír ligeramente el pimiento seco en trozos y los ajos, machacar junto con las almendras en el mortero hasta hacer una pasta. Sofreír la cebolla muy pequeña con el resto de aceite, cuando esté doradita adicionar el tomate rallado y cocer hasta que evapore todo el líquido. Mezclar con el majado del mortero.
1. Agregar el majado a la olla y cocinar 5-10 minutos más. (si está muy espeso se puede añadir un poco de agua fría), rectificar el punto de sal (es mejor no poner la sal hasta el final)