



RECETAS SALUDABLES

Cocido madrileño



INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 120g garbanzos secos
- 80g morcillo
- 60g cuartos traseros de pollo
- Hueso de jamón
- 1 patata
- 1 zanahoria
- 1/2 repollo
- Morcilla
- Chorizo
- Aceite de oliva
- Sal

ELABORACIÓN

1. Poner los garbanzos en remojo el día anterior siguiendo las instrucciones del envase.
2. En la olla rápida (exprés) poner las carnes y los huesos (menos el chorizo y la morcilla), añadir agua y llevar a ebullición, ir espumando para retirar las impurezas que se formen en el agua.
3. Cuando el agua esté limpia añadir los garbanzos, tapar y cocinar 15 min.
4. Desgrasar mientras el chorizo y la morcilla, para ello pincharlos y cocerlos en una cazuela que suelten la grasa.
5. Descomprimir la olla y añadir la patata, la zanahoria, el repollo, el chorizo y la morcilla, volver a tapar y cocinar 5 min mas.
6. Dejar que baje sola presión de la olla y estará listo.
7. Aprovechar el caldo de la olla y hacer una sopa, para ello separar una parte y cocerlo con fideos o pasta al gusto.

PRECIO
(APROXIMADO PERSONA)

0,87 €