

BERZA

4 raciones

70 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Primeros platos



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
267 kcal	15 g
Grasas	Carbohidratos
4 g	44 g
Fibra	Sal
12 g	3.9 g

Ingredientes





- 1500 g de caldo de puchero
- 500 g de garbanzos cocidos
- 250 g de calabaza
- 250 g de judías verdes
- 100 g de patata

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Para esta receta partimos de caldo de puchero que hayamos echo otro día o ese mismo día.
- 2** Ponemos en una olla aparte del puchero el caldo con garbanzos.
- 3** Cortamos la calabaza a trozos grandes y añadimos en la olla.
- 4** Pelamos y cortamos la patata en trozos grandes y la agregamos a la olla.
- 5** Quitamos el piquito de las judías verdes, las lavamos, abrimos por la mitad y luego las cortamos en bastoncitos. las sumamos a la olla.
- 6** Cocinamos durante 60-70 minutos, hasta que la verdura esté tierna y el caldo bien trabado.

THERMOMIX

- 1** Parte de caldo de puchero preparado el mismo día o de otra ocasión.
- 2** Pon en el vaso el caldo con los garbanzos, la calabaza en trozos grandes, la patata en trozos grandes.
- 3** Limpia las judías verdes, retira las puntas, ábrelas por la mitad, córtalas en bastoncitos y añádelas.
- 4** Cocina. **30 min / 100 °C /  / vel **
- 5** Si la verdura no está tierna, prolonga la cocción. **10 min / 100 °C /  / vel **

Consejos

- Usa caldo de puchero casero para un sabor más auténtico.
- Añade un toque de pimentón para realzar el conjunto sin complicar la receta.

- Prueba con distintas calabazas para ajustar dulzor y textura.
- Termina con un chorrito de aceite de oliva al servir para un acabado más redondo.