

# LEGUMBRES SALTEADAS

2 raciones

25 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Legumbres · Vegetarianas



## Información nutricional

Valores por ración

<b>Energía</b>	<b>Proteínas</b>
<b>255 kcal</b>	<b>11 g</b>
<b>Grasas</b>	<b>Carbohidratos</b>
<b>8 g</b>	<b>37 g</b>
<b>Fibra</b>	<b>Sal</b>
<b>10 g</b>	<b>2.6 g</b>

## Ingredientes




- 200 g de legumbres cocidas
- 150 g de cebolla
- 100 g de calabacín
- 50 g de pimiento rojo
- 50 g de pimiento verde
- 50 g de zanahoria
- 10 g de aceite de oliva
- Sal

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1 Calienta el aceite en una sartén y añade la verdura troceada y la sal.
- 2 Sofríe hasta que esté tierna (aprox. 10 minutos).
- 3 Añade las legumbres cocidas (si son de bote, enjuágalas para retirar el exceso de sal) y saltea hasta integrar (aprox. 10 minutos).
- 4 Sirve templado y, si quieres, adorna con tiras de pimiento asado o piquillo.

## THERMOMIX

- 1 Calienta el aceite en el vaso. **4 min / Varoma / vel **
- 2 Añade el calabacín. Trocea **4 seg / vel 5**. Reserva.
- 3 Añade la cebolla, los pimientos y la zanahoria. Trocea **4 seg / vel 5**.
- 4 Añade la calabacín y la sal. **15 min / Varoma / vel **
- 5 Agrega las legumbres cocidas (si son de bote, enjuágalas) y mezcla.  
**10 min / Varoma /  / vel 1**
- 6 Sirve templado y, si quieres, adorna con tiras de pimiento asado o piquillo.

---

## Consejos

- Si usas legumbres de bote, **\*\*enjuágalas\*\*** para retirar el exceso de sal antes de saltear.
- Trocea la verdura en tamaños similares para que el salteado quede uniforme y la textura sea más agradable.

- Cocina la verdura hasta que esté tierna y luego añade las legumbres solo el tiempo necesario para integrarlas (evitas que se resequen).
- Para ahorrar tiempo, puedes **\*\*sustituir las verduras\*\*** por una bolsa de verduras para sofrito.
- Para presentar, sirve templado y, si quieres, adorna con tiras de pimiento asado o piquillo (opcional).