

Receta de Estofado de Verduras

02 Feb 2015



Buenos días a tod@s, comenzamos una nueva semana y un nuevo mes, para hoy os dejo esta rica receta que os va a venir muy bien para tod@s l@s que les gustan las verduras, esta receta admite todas las que queráis, podéis quitar o poner las que más os gusten, espero que la preparéis en casa.

Ingredientes

- Judías verdes (100grs)
- Habas frescas o congeladas (200grs)
- Patata (una o dos medianas)
- Zanahorias (dos o tres)
- Cebolleta o cebolla (una)
- Tomate maduro (uno)
- Ajos (tres dientes laminados)
- Pimiento rojo y verde (medio de cada)
- Calabacín (medio)
- Berenjena (media)
- Comino
- Pimentón rojo
- Pastilla de caldo (una)
- Aceite de oliva
- Perejil y Sal

Modo de Preparación

1. En una cacerola con un poco de aceite de oliva, dorar los ajos laminados y la cebolla picada muy finita
2. Picar los pimientos en trocitos pequeños y añadir a la cacerola
3. Lavar y trocear las judías verdes y añadirlas, después las zanahorias en rodajas y añadirlas, echar un poquito de comino en polvo y un poco de sal, remover despacio
4. Añadir el calabacín y la berenjena partidos en cuadraditos
5. Pelar y trocear la patata según vuestro gusto y añadirla al guisado
6. Echar las habas y dejar a fuego medio-alto unos cinco minutos
7. Añadir una cucharadita de pimentón y remover, echar el tomate rallado y la pastilla de caldo troceada, remover bien unos dos o tres minutos
8. Echar un vaso de agua y una ramita de perejil
9. Tapar la cacerola y dejar unos quince o veinte minutos cocinando a fuego medio, hasta que la patata esté

Estofado de Verduras

Publicado en Mis Recetas Caseras (<https://www.misrecetascaseras.com>)

tierna, después sacar el perejil

10. Servir caliente y....buen provecho!!!
