



Guiso de judías blancas con sepia



TM-31

INGREDIENTES PARA 6 RACIONES:

Kcal/Ración 388

Tiempo de preparación: 10 min Tiempo total 45 min

- 200 g de cebolla pelada y cortada a cuartos
- 100 g de pimiento verde
- 100 g de puerro (solo la parte blanca) cortado en rodajas de 3-4 cm
- 70-80 g de zanahoria
- 2 dientes de ajo
- 70 g de aceite de oliva
- 1000 g de sepia limpia y en trozos de 3 cm. Aprox
- 3 cucharadas de tomate triturado o frito
- 50 g de vino blanco
- 7-8 hebras de azafrán
- 100 g de agua o hasta alcanzar la marca de 1,5 litros en el vaso
- 1 cucharada de sal
- 2 botes de alubias blancas cocidas y escurridas (800g)

PREPARACION:

- Pon en el vaso la cebolla, el pimiento, el puerro, la zanahoria y el ajo. Programa 5 seg Vel 4. Con la espátula, baja los ingredientes hacia las cuchillas.
- Añade el aceite y sofríe 10 min Varoma Vel 1.
- Coloca la mariposa en las cuchillas. Incorpora la sepia y programa 10 min Varoma Vel cuchara.
- Incorpora el tomate, el vino, el azafrán, el agua y la sal. Programa 18 min 100º Vel cuchara.
- Agrega las alubias y programa 5 min 100º Giro inverso Vel cuchara.
- Vuelca en una fuente honda, verifica el punto de sal, espolvorea con perejil picado y sirve.

thermomix



PATRICIA CRUZ

Agente Comercial de Thermomix

VORWERK