

thermomix

Repollo con calabacín, pimiento y jamón



TM-31

INGREDIENTES PARA 6 RACIONES:

Kcal/Ración 206,7

- 600 g de repollo blanco cortado en trozos regulares
- (tamaño de un huevo)
- 100 g pimiento rojo
- 100 g de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 80 g de aceite de oliva (yo le puse 50g)
- 100 g de jamón serrano cortado en taquitos
- 150 g de calabacín pelado y troceado
- 100 g de salsa de tomate o tomate frito
- ½ cucharada de sal

PREPARACION:

- Pon en el vaso la mitad del repollo. Trocea 4 seg/vel 4.
- Repite la operación con la otra mitad del repollo y resérvalo.
- Introduce en el vaso el pimiento, la cebolla, los ajos y el aceite. Trocea 4 seg vel 4 y sofreímos 8 min Varoma vel 1.
- Incorpora el jamón, el calabacín, la salsa de tomate, el repollo reservado y la sal.
- Programa 20 min 100º Giro a la izquierda Vel cuchara. Retira del vaso y sirve.

