

Guisantes, setas y cebolletas con espinacas

Publicada por:

[imprimir](#)

- 15 '
- 30 '
- 4



Comentario nutricional

La mayor parte de la fibra de los guisantes se encuentra localizada en la piel. Si le producen flatulencias, lo mejor será triturarlos con un pasapurés.

Modo express

1. Lave y deshoje los berros o las espinacas, pele las cebolletas y córtelas a daditos. Pique el ajo en rodajas finas. Limpie las setas con cuidado, con un trapo húmedo y nunca bajo el grifo.

2. Programe el menú Freír/Sofreír a 180° durante 20 minutos. Disponga el aceite en la cubeta Chef Plus Induction y rehogue las cebolletas y el ajo durante 5 minutos; añada la harina y a continuación las setas. Incorpore los guisantes y el vino; salpimiente y remueva a menudo hasta acabar el programa.
3. Añada los berros o las espinacas. Cierre la tapa y programe el menú Presión a 135° durante 10 minutos.