

Cocido montañés

Publicada por:

[imprimir](#)

- 15 '
- 30 '
- 4
- 
- 
- 
- 
- 



Comentario nutricional

Las legumbres, entre las que se encuentran las alubias blancas, son fuente de proteínas y fibra y deben formar parte de una dieta variada y equilibrada.

Modo express

1. Ponga las alubias en remojo cubiertas de agua durante 8 horas.
2. Pele y corte la patata en 4 trozos, lave y trocee la berza, pique el ajo y corte la panceta.
3. Ponga en la cubeta el aceite, el ajo, la panceta, las alubias, una pizca de sal, el laurel y el pimentón. Añada 4 medidas de agua, remueva y cierre la tapa.

Programa el menú Presión a 135º durante 15 minutos.

4. Cuando acabe, abra la tapa y añada a la cubeta la morcilla entera, el chorizo cortado en dos, la berza, las patatas y 3 medidas agua. Cierre la tapa y programe el menú Presión a 135º durante 15 minutos.