

CALDO DE COCIDO

INGREDIENTES:

4 garbanzos secos,

Casi $\frac{1}{2}$ cubilete de arroz,

Un trozo pequeño de zanahoria y 3 cm. de apio, judía verde (lo que tengas en casa)

1 litro de agua,

1 pastilla de AVECren, (mejor pastillas hechas en el Thermomix)

Pechuga de pollo cruda troceada (o muslo), jamón y un trozo de hueso.

PREPARACIÓN:

Se pone en el vaso los garbanzos y el arroz y se pulverizan llevándolo a velocidades 5-7-9.

Se añade la zanahoria y el apio y se tritura de nuevo.

Se añade el agua y el avecrem, En el cestillo se pone la pechuga (o muslo) troceada, jamón y hueso.

Se programa de 20 a 30 minutos, 100°, V-4.

Cuando pase un rato se puede bajar la velocidad a 3 $\frac{1}{2}$ ó 3

Si sale demasiado concentrado, añadir agua.