

Recetario de Verduras

Empieza la primavera y con ella las ganas de cuidarnos todavía más. Descárgate nuestro recetario totalmente gratis y déjate seducir por los beneficios de las verduras.

Indice de recetas

- Pastel de coliflor
- Tortilla rellena de verduras
- Berenjenas juveniles
- Alcachofas con jamón
- Berenjenas salteadas
- Champiñones rellenos
- Cazuela de verduras y soja
- Espárragos trufados
- Estofado de hortalizas de primavera
- Flor de calabacín rellena de mousse de ave con chutney de frutos rojos
- Verduras al vapor con all i oli de piñones
- Crudités
- Flan de verduras
- Albóndigas de espinacas
- Buñuelos de espinacas
- Menestra con gambas
- Verduritas al horno
- Calabacines rellenos de zanahoria
- Estofado de berenjenas

Pastel de coliflor



10-20 minutos

Media



Para 4 personas

Primer Plato



Verduras



Ingredientes

- 1 coliflor
- 1 lata de atún
- 2 huevos duros
- 1/4 kg. de gambas
- 1/2 bote de Tomate Frito Gallina Blanca
- 1 bote de pimiento morrón
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 pastillas de Avecrem Caldo de Pollo

Preparación paso a paso



Hervir la coliflor al dente, sazonada con las pastillas de Avecrem Caldo de Pollo desmenuzada. Poner en un recipiente de vidrio, el aceite, la cebolla y el ajo picado y ponerlo en el microondas durante 4 minutos a máxima potencia.



Desmenuzar el atún y mezclar con el huevo duro picado, el pimiento morrón troceado, el Tomate Frito Gallina Blanca y el refrito de cebolla y ajo.



En una fuente, colocar una capa de coliflor, cubrir con la mezcla de atún y terminar con otra capa de coliflor. Se puede cubrir con la salsa mayonesa o all i oli y gratinar ligeramente. Decorar con las gambas salteadas en un poco de aceite.

Más información en: <http://www.gallinablanca.es/receta/pastel-de-coliflor.aspx>

www.gallinablanca.es

Tortilla rellena de verduras



20-40 minutos

Fácil



Para 4 personas

Entrante



Verduras



Ingredientes

- 4 huevos
- 2 cucharadas de aceite
- 200 gr. de verdura hervida (espinacas, acelgas...)
- 50 gr. de jamón serrano
- 1 cebolla
- 1 pastilla de Avecrem Caldo de Pollo
- para la salsa
- 4 cucharadas de salsa de tomate
- 1 cebolla
- 1 cucharada de harina
- 1 ajo
- 4 almendras
- un chorrito de brandy
- 2 cucharadas de aceite
- 1/2 pastilla de Avecrem Caldo de Pollo

Preparación paso a paso



En una sartén, freír una de las cebollas picadita. Añadir el jamón serrano a trocitos, una pastilla de Avecrem Caldo de Pollo desmenuzada y la verdura hervida bien escurrida. Dejar unos minutos.



Batir los huevos y verter sobre la sartén. Dar la vuelta y terminar de hacer la tortilla.



Salsa: Freír la cebolla restante también bien picadita. Añadir el tomate, la harina y la media pastilla de Avecrem Caldo de Pollo desmenuzada. Remover bien dejando que la harina se tueste. Añadir un vaso de agua y dejar hervir. Con el ajo y las almendras hacer una picadita machacando en el mortero. Añadir el brandy. Verter sobre la salsa. Añadir a la tortilla al servir.

Más información en: <http://www.gallinablanca.es/receta/tortilla-rellena-de-verduras.aspx>

www.gallinablanca.es

Berenjenas juveniles



20-40 minutos

Fácil



Para 4 personas

Primer Plato



Verduras



Ingredientes

- 3 berenjenas grandes
- 1 paquete de salchichas de Frankfurt mini
- 1 cebolla grande
- 3 pimientos verdes
- una pizca de orégano
- 1 sobre de Mi Salsa Roquefort
- 10 cucharadas de Tomate Frito Gallina Blanca

Preparación paso a paso



Partir las berenjenas a cuadraditos sin pelar. Freír y escurrir.



Hacer un sofrito de cebolla y pimiento muy picadito, añadir las salchichas y un poco de orégano. A continuación añadir las cucharadas de Tomate Frito Gallina Blanca y las berenjenas que teníamos reservadas.



Pasar a una fuente de horno, cubrir con Mi Salsa Roquefort (seguir instrucciones del sobre). Gratinar

Más información en: <http://www.gallinablanca.es/receta/berenjenas-juveniles.aspx>

www.gallinablanca.es

Alcachofas con jamón



20-40 minutos

Fácil



Para 4 personas

Primer Plato



Verduras



Ingredientes

- 12 alcachofas
- 1 y 1/2 pastilla de Caldo de Verduras -30% de sal
- 2 ajos medianos
- 1 cebolla
- jamón serrano (cantidad al gusto)
- zanahorias, guisantes, etc.

Preparación paso a paso



Cuece las alcachofas con una Pastilla de Caldo de Verduras -30% de sal. Trocear la cebolla, el ajo y el jamón, mientras escurren las alcachofas. En una sartén con el fondo cubierto de aceite de oliva, se dora la cebolla junto al ajo.



Una vez hecho esto, se le añade las alcachofas y el jamón troceado y la 1/2 pastilla de Avecrem Caldo de Verduras -30% de sal. Se le da unas vueltas durante 5 ó 10 minutos, hasta que vemos que está todo mezclado.



Se puede servir como guarnición o como un primer plato, pudiéndole añadir cualquier ingrediente mas.

Más información en: <http://www.gallinablanca.es/receta/alcachofas-con-jamon-2325.aspx>

www.gallinablanca.es

Berenjenas salteadas



20-40 minutos

Fácil



Para 4 personas

Primer Plato



Verduras



Ingredientes

- 1 kg. berenjenas
- 2 dl. de aceite de oliva
- 100 gr. de harina
- pimienta
- sal
- una pizca de Avecrem Caldo de Verduras -30% de sal
- ajo y perejil picado

Preparación paso a paso



Pelar las berenjenas y cortarlas a dados. Ponerlas en un colador con sal gorda durante 30 minutos. Aclararlas con agua fría, escurrirlas y secarlas muy bien con papel absorbente.



Sazonar con Avecrem Caldo de Verduras -30% de sal y pasarlas por la harina. Sacudirlas para retirar el exceso. Calentar el aceite y freír las berenjenas a fuego medio.



Servir las berenjenas espolvoreadas con el ajo y perejil picado.

Más información en: <http://www.gallinablanca.es/receta/berenjenas-salteadas.aspx>

www.gallinablanca.es

Champiñones rellenos



20-40 minutos

Fácil



Para 4 personas

Aperitivos y Canapés



Verduras



Ingredientes

- una pizca de Avecrem Caldo de Verduras -30% de sal
- 250 gr. de champiñones
- 100 gr. de emmental
- 100 bacon
- pimienta
- orégano
- 1 cucharada de vino blanco seco
- 2 cucharadas de aceite

Preparación paso a paso



Batir el huevo en un cuenco y añadir todos los ingredientes restantes menos los champiñones mezclando todo bien.



Colocar los champiñones en una fuente redonda (con la parte cóncava hacia arriba), sazonarlos con Avecrem Caldo de Verduras -30% de sal y rociar el interior de cada uno con unas gotitas de aceite.



Rellenarlos con la mezcla preparada e introducir la fuente en el microondas durante 8 minutos. Dejarlos reposar durante 2 ó 3 minutos antes de servir.

Más información en: <http://www.gallinablanca.es/receta/champiñones-rellenos-2553.aspx>

www.gallinablanca.es

Cazuela de verduras y soja



10-20 minutos

Media



Para 4 personas

Segundo Plato



Verduras



Ingredientes

- 300 gr. de soja germinada
- 2 cebollas grandes
- 1 pimiento rojo
- 2 zanahorias
- 1 calabacín
- 1/2 col rizada
- 200 gr. de guisantes congelados
- 200 gr. de champiñones
- 100 gr. de cacahuets
- 300 gr. de lomo de cerdo
- 1 pastilla de Avecrem Caldo de Carne -30% de sal
- 4 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharada de harina de maíz
- 2 cucharadas de aceite de oliva y sal

Preparación paso a paso



Cortar el lomo a tiras y sazonarlo con Avecrem Caldo de Carne -30% de sal. Dorarlo junto con el aceite en la cazuela donde se va a cocinar el resto de ingredientes. Retirarlo y reservar.



Picar en juliana la cebolla y el pimiento, y cortar a rodajas las zanahorias y el calabacín. En la misma cazuela, saltear todo ligeramente y agregar los guisantes. Remover a menudo.



Cortar la col y los champiñones a láminas y agregarlos, junto con la soja, a la cazuela. Mezclar la salsa de soja y la harina de maíz con medio vaso de agua e incorporar. Remover. Añadir los cacahuets, tapar y dejar cocer 5 minutos más. A la hora de servir espolvorear los platos ya servidos con un poco de pimienta blanca ya molida.

Más información en: <http://www.gallinablanca.es/receta/cazuela-de-verduras-y-soja.aspx>

www.gallinablanca.es

Espárragos trufados



10-20 minutos

Media



Para 4 personas

Primer Plato



Verduras



Ingredientes

- 2 manojos de espárragos verdes
- una pizca de Avecrem Caldo de Verduras -30% de sal
- 2 trufas en conserva
- 75 gr. de mantequilla
- 4 escalonias
- 4 cucharadas de vino moscatel
- 1/2 cucharadita de espesante instantáneo o maicena
- pimienta blanca y sal

Preparación paso a paso



Cortar los extremos de los espárragos y poner una mitad en un costado de una fuente rectangular. Poner la otra mitad de espárragos en la fuente pero con las puntas hacia el otro lado. Agregar 1/2 vaso de agua y una pizca de Avecrem Caldo de Verduras -30% de sal, tapar con film transparente. Cocer en el microondas de 10 a 12 minutos, hasta que estén tiernos. Reservarlos sin destapar.



Pelar y picar las escalonias, y cortar las trufas en trocitos. Poner ambos ingredientes en una ensaladera pequeña. Añadir sal, pimienta y la mantequilla. Tapar y cocer 4 minutos, hasta que la escalonia esté tierna y transparente.



Agregar el vino y la harina de maíz y cocer 1 minuto. Remover enérgicamente para que la harina de maíz se disuelva uniformemente.



Ecurrir los espárragos y colocarlos de nuevo en la fuente, con todas las puntas hacia el mismo lado. Verter la salsa de trufas por encima y servirlos bien calientes.

Más información en: <http://www.gallinablanca.es/receta/esparragos-trufados.aspx>

www.gallinablanca.es

Estofado de hortalizas de primavera



20-40 minutos

Media



Para 4 personas

Primer Plato



Verduras



Ingredientes

- 500 gr. de cebollitas
- 1 cabeza de ajos
- 6 corazones de alcachofas
- 1 col china pequeña
- 300 gr. de espárragos verdes
- 125 gr. de mantequilla
- 1 ramillete de hierbas (apio, laurel, perejil y tomillo)
- pimienta
- una pizca de Avecrem Caldo de Pollo

Preparación paso a paso



Derretir 100 g mantequilla en una cazuela, añadir las cebollitas peladas y enteras, la cabeza de ajos partida por la mitad, las alcachofas limpias partidas en cuartos y el ramillete de hierbas. Tapar y cocer, a fuego muy lento, durante 5 minutos.



Limpiar la col china, cortarla en tiritas y añadirla a la cazuela. Tapar de nuevo y proseguir la cocción durante 15-20 minutos más. Durante la cocción vigilar que el estofado no quede seco; si es necesario, puede añadirse un poco de caldo.



Cortar los espárragos en trocitos y saltearlos en una sartén con el resto de mantequilla. Cuando empiecen a estar tiernos, incorporarlos a la cazuela, sazonar con Avecrem Caldo de Pollo, tapar de nuevo y proseguir la cocción durante 10 minutos más. Retirar y servir enseguida.

Más información en: <http://www.gallinablanca.es/receta/estofado-de-hortalizas-de-primavera.aspx>

www.gallinablanca.es

Flor de calabacín rellena de mousse de ave con chutney de frutos rojos



> de 60 minutos

Fácil



Para 4 personas

Primer Plato



Verduras



Ingredientes

- 8 flores de calabacín
- 350 gr. de higaditos de pollo
- 50 gr. de mantequilla
- 1 cebolla roja
- 1 copa de brandy
- unas hojas de lechuga
- una pizca de Avecrem Pollo
- pimienta
- Para el Chutney
- 400 gr. de fresas y frambuesas
- 100 gr. de pasas Corinto
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- 1 cucharada de coriandro molido
- 1 cucharada semillas de mostaza
- 2 vainas de anís estrellado
- 125 gr. de vinagre de manzana
- 200 gr. de azúcar moreno
- una pizca de Avecrem Pollo
- pimienta

Preparación paso a paso



Introducir en un bol los fresas lavados y troceados, las frambuesas y las pasas, agregar el vinagre y el azúcar y dejar macerar 3 horas. Verter la mezcla en un cazo, agregar las especias, sazonar con Avecrem Caldo de Pollo y dejar cocer lentamente unos 40 minutos o hasta que espese, removiendo suavemente de vez en cuando.



Sofreír la cebolla picada con 30 g de mantequilla, agregar los hígados de pollo, sazonar con Avecrem Caldo de Pollo y cocer 2 minutos. Flambear con el brandy y apartar del fuego. Cuando los hígados estén tibios, triturarlos y pasarlos por un tamiz. Mezclar con el resto de la mantequilla reblandecida.



Retirar el pistilo de las flores de calabacín y lavarlas delicadamente con agua fría. Rellenarlas con la mousse de higaditos y cocerlas al vapor de 8 a 10 minutos. Servir las flores de calabacín acompañadas del chutney y las hojas de lechuga.

Más información en: <http://www.gallinablanca.es/receta/flor-de-calabacin-rellena-de-mousse-de-ave-con-chutney-de-frutos-rojos.aspx>

www.gallinablanca.es

Verduras al vapor con all i oli de piñones



40-60 minutos

Fácil



Para 4 personas

Primer Plato



Verduras



Ingredientes

- 200 gr. de guisantes
- 200 gr. de judías
- 2 zanahorias
- 2 calabacines
- una pizca de Avecrem Caldo de Verduras -30% de sal
- Para el all i oli de piñones
- 1 ó 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de piñones
- 1/2 vaso de aceite de oliva
- sal

Preparación paso a paso



Introducir los guisantes y las judías enteras en una cesta de cocción al vapor, sazonar con Avecrem Caldo de Verduras -30% de sal, colocarla sobre una olla de agua hirviendo, tajarla y cocer durante 5 minutos. Añadir las zanahorias peladas y cortadas en tiras largas y sazonadas con Avecrem Caldo de Verduras -30% de sal, cocerlas al vapor durante 2 minutos más.



Incorporar los calabacines cortados en daditos, sazonados con Avecrem Caldo de Verduras -30% de sal y cocerlos al vapor unos minutos más, hasta que todas las verduras estén tiernas.



Mientras tanto, pelar los ajos, cortarlos en trocitos, e introducirlos en un mortero junto con una pizca de sal. Machacarlos bien con el mazo hasta observar que quedan como una pasta.

Más información en: <http://www.gallinablanca.es/receta/verduras-al-vapor-con-all-i-oli-de-piñones.aspx>

www.gallinablanca.es

Crudités



10-20 minutos

Media



Para 4 personas

Primer Plato



Verduras



Ingredientes

- 1/4 de col lombarda
- 250 gr. de zanahoria rallada
- 100 gr. de jamón de York
- 400 gr. de palmitos
- 150 gr. de apio rallado
- 150 gr. de remolacha
- 2 aguacates
- 1 lata de melocotón en almíbar
- Salsa:
 - 1 yoghurt natural
 - 1 cucharada de mostaza
 - 3 cucharadas de aceite
 - 1 cucharada de vinagre
 - 1 pellizco de Avecrem Caldo de Pollo

Preparación paso a paso



Trinchar y cortar las verduras y el jamón muy finito. Cortar también los aguacates y el melocotón formando gajos.



Batir enérgicamente todos los ingredientes de la salsa y reservar.



Colocar las verduras, formando banderas, en una fuente de servir y decorar con el melocotón. Cubrir con la salsa que hemos preparado anteriormente.

Más información en: <http://www.gallinablanca.es/receta/crudites.aspx>

www.gallinablanca.es

Flan de verduras



40-60 minutos

Media



Para 4 personas

Primer Plato



Flanes y Moldes



Ingredientes

- 1/4 kg. de verduras variadas
- 1 l. de Caldo de Carne Gallina Blanca
- 2 dl. de nata líquida
- 4 huevos
- 4 cucharadas de harina
- 1 cucharada de mantequilla
- un pellizco de AVECrem Caldo de Pollo
- nuez moscada
- 1 cucharada de coñac
- Para la salsa:
- La misma cantidad de mayonesa que de nata montada sin azúcar
- 1 cucharada del jugo de cebolleta rallada

Preparación paso a paso



Cocer las verduras al dente con el Caldo de Carne AVECREM. Colar y reservar. Poner la mantequilla en un cazo, fundirla al fuego y rehogar la harina sin que tome color. Mojar con el caldo caliente moviendo sin parar para que no se hagan grumos. Añadir el AVECrem y la nuez moscada y dejar cocer. Agregar el coñac (también puede ser Jerez).



Retirar del fuego e incorporar los huevos batidos como para tortilla, junto con la nata. Engrasar con mantequilla o aceite un molde de cake de unos 30 cm. de largo. Espolvorear bien las paredes con pan rallado. Cubrir el fondo con una capa de la crema, colocar sobre ella otra de verduras, alternando los colores, más crema, más verduras hasta llenar el molde.



Cocer en el horno al baño María a 180°C. durante unos 30 minutos, tapando el molde si fuera necesario con un papel de aluminio.



Dejar enfriar y volcar en una fuente de servir, cubrir con la salsa. Se sirve frío o caliente, a gusto, pero resulta muy rico en frío.

Salsa: Mezclar la mayonesa con el jugo de cebolleta y la nata montada. Rectificar el punto de sazón.

Más información en: <http://www.gallinablanca.es/receta/flan-de-verduras--4817.aspx>

www.gallinablanca.es

Albóndigas de espinacas



20-40 minutos

Fácil



Para 4 personas

Primer Plato



Verduras



Ingredientes

- 500 gr. de carne picada
- 500 gr. de espinacas congeladas
- 2 dientes de ajo
- 25 gr. de pasas de corinto
- 200 gr. de tocino entreverado
- 1 pastilla de Avecrem Caldo de Carne -30% de sal
- 1 huevo
- pan rallado
- aceite
- 1 sobre de Mi Salsa Champiñones

Preparación paso a paso



En una cacerola sofreír el tocino cortado a dados junto con los ajos picados. Añadir las espinacas congeladas, picadas y bien escurridas y las pasas remojadas. Rehogar y mezclar con la carne picada y el huevo entero.



Sazonar con Avecrem y formar albóndigas. Pasarlas por pan rallado y freírlas.



Preparar Mi Salsa Champiñones siguiendo las instrucciones del sobre y servir acompañando a las albóndigas

Más información en: <http://www.gallinablanca.es/receta/albondigas-de-espinacas.aspx>

www.gallinablanca.es

Buñuelos de espinacas



20-40 minutos

Media



Para 4 personas

Primer Plato



Verduras



Ingredientes

- 500 gr. de espinacas congeladas
- 1 cucharada de mantequilla
- 150 cc. de nata líquida
- 1 huevo
- ralladura de limón
- 2 cucharadas de harina
- aceite
- 1 pastilla de Avecrem Caldo de Pollo
- Para el rebozado:
 - 100 gr. de harina
 - 1 cucharada de brandy
 - agua

Preparación paso a paso



Hervir las espinacas y triturarlas. En una cazuela, poner la mantequilla y rehogar las espinacas junto con el Avecrem Caldo de Pollo desmenuzado. Incorporar la nata, el huevo batido y la ralladura de limón. Dejar enfriar.



Formar bolas con la masa de espinacas incorporando la harina hasta que no se pegue en las manos.



Para hacer la masa de rebozar, mezclar el brandy, el agua y la harina hasta formar una masa ligeramente espesa. Pasar las bolas de espinaca por la pasta y freír en abundante aceite caliente.

Más información en: <http://www.gallinablanca.es/receta/buñuelos-de-espinacas-5187.aspx>

www.gallinablanca.es

Menestra con gambas



20-40 minutos

Fácil



Para 4 personas

Primer Plato



Verduras



Ingredientes

- 1 kg. de menestra Imperial cong.
- 1 calabacín
- 1 diente de ajo
- 200 gr. de gambas
- 2 pastillas de Avecrem Caldo de Pollo
- aceite

Preparación paso a paso



Picar el ajo y freírlo en una cacerola con aceite. Añadir la menestra y el calabacín troceado y saltear. Cubrir con agua y agregar las pastillas de Avecrem Caldo de Pollo desmenuzadas. Dejar cocer a fuego lento hasta que las verduras estén al dente.



Saltear las gambas en una sartén con un poco de aceite y añadirlas a las verduras.



Al aceite que ha quedado, añadir unas gotas de vinagre y verter encima de las verduras una vez pasadas a la fuente de servir.

Información nutricional

Energía	Grasas	Hidratos	Proteínas
{ 329,39 Kcal. / 1.379 Kjul. }	53,25 %	29,23 %	17,52 %

Más información en: <http://www.gallinablanca.es/receta/menestra-con-gambas.aspx>

www.gallinablanca.es

Verduritas al horno



40-60 minutos

Fácil



Para 4 personas

Primer Plato



Verduras



Ingredientes

- 400 gr patatas nuevas
- 400 gr nabos
- 400 gr calabacines
- 400 gr zanahorias
- 1 dl aceite de oliva
- 1 pastilla de Avecrem Caldo de Verduras -30% de sal

Preparación paso a paso



Cortar las verduras en dados. Precalentar el horno a 180°C. (termostato 6). Mezclar las patatas, los nabos, los calabacines y las zanahorias en una fuente especial para el horno.



Echar por encima un chorrito de aceite de oliva y una pastilla Avecrem Caldo de Verduras -30% de sal desmenuzada. Meterlo en el horno durante 45 minutos.

Más información en: <http://www.gallinablanca.es/receta/verduritas-al-horno.aspx>

www.gallinablanca.es

Calabacines rellenos de zanahoria



10-20 minutos

Fácil



Para 4 personas

Aperitivos y Canapés



Verduras



Ingredientes

- 4 calabacines pequeños
- 2 zanahorias medianas
- 1/2 pastilla de Avecrem Caldo de Verduras -30% de sal
- 2 cucharadas aceite de oliva virgen
- una pizca pimienta

Preparación paso a paso

Lavar los calabacines y despuntar. Practicar unas estrías en la cáscara con la ayuda de un pelapatatas o un cuchillo fino. Luego cortar cada calabacín en 3 partes. Vaciarlos ligeramente y cocerlos al vapor unos 5 minutos.

Raspar las zanahorias, lavarlas y cortarlas en forma de bastoncitos de unos 5 cm de largo. Cocerlas al vapor durante unos 5 minutos y rellenar con ello los calabacines.

Sazonar con una pizca de Avecrem Caldo de Verduras -30% de sal y mantener el horno caliente hasta el momento de consumirlo. Regarlos con un hilo de aceite y servirlos acompañados de platos de ave.

Más información en: <http://www.gallinablanca.es/receta/calabacines-rellenos-de-zanahoria.aspx>

www.gallinablanca.es

Estofado de berenjenas



10-20 minutos

Media



Para 4 personas

Primer Plato



Verduras



Ingredientes

- 10 tomates cherry secos
- berenjenas grandes
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 400 gr. tomates pelados
- Pimienta negra molida
- 1 pastilla de AVECREM Caldo de Pollo
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cebolla
- 1 cucharadita de orégano

Preparación paso a paso

Pon en remojo los tomates secos en agua templada, para que se rehidraten un poco antes de usarlos. Pela y corta en rodajas las berenjenas. Coloca las rodajas dentro del recipiente Varoma, cubriendo cada capa con un poco de sal gorda. Deja escurrir unos 30 minutos, para que suelten el exceso de agua. Lava con agua fría para quitar la sal, escurre de nuevo y seca con un paño limpio o papel de cocina. Reserva.

Pica la cebolla pelada 10 segundos, a velocidad 4. Baja con la espátula, añade el aceite y cocina 5 minutos, a 100°, velocidad 1. Escurre los tomates secos remojados y ponlos en el vaso con el salteado del paso anterior, junto con las berenjenas, los tomates pelados, la pastilla de AVECREM, el azúcar y la pimienta molida. Programa 10 minutos, a 100°, velocidad 1.

Al cabo de este tiempo prueba de sal y añade un poco si fuera necesario. Sirve caliente o frío.

Más información en: <http://www.gallinablanca.es/receta/estofado-de-berenjenas.aspx>

www.gallinablanca.es