

VERDURAS AL VAPOR

INGREDIENTES:

- 70 gramos de aceite.
- 1 cebolla.
- 2 zanahorias.
- 750 gramos de judías verdes (puede hacerse con otras verduras).
- 1 pastilla de caldo (opcional).
- 1 cucharadita de pimentón (opcional).

PREPARACIÓN:

Calentar el aceite durante 3 minutos a 100 grados en velocidad 1.

Añadir la cebolla y la zanahoria, trocear durante 5 minutos en velocidad 3 1/2. Programar 5 minutos en velocidad 1 a 100 grados.

Colocar la mariposa añadir las judías troceadas, la pastilla de caldo y el pimentón. Programar 25 minutos a 100 grados en velocidad 1.