

Creador: Noelia Montoya



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Segundo plato

Tipo de cocina: Normal

Otros: Cocina Casera

Coste: Económico

Descripción:

SABROSÍSIMA....., E IRRESISTIBLE MOJAR MUCHO PAN.

Ingredientes para 4 personas :

- 1/2 K. de CHOPO LIMPIO
- 1 CEBOLLA
- 1 PIMIENTO VERDE
- 1/2 de PIMIENTO ROJO
- 2 TOMATES
- 3 ZANAHORIAS
- 3 DIENTES de AJOS GRANDES
- 3 ALCACHOFAS GRANDES
- 100 GR. de JUDÍAS VERDES
- 1 CUCHARADA RASA de PIMENTÓN DULCE
- SAL Y PIMIENTA
- FUMET
- 1 VASO de VINO BLANCO
- 1 PIZCA de HEBRAS DE AZAFRÁN
- 1 LIMÓN
- ACEITE

Preparación:

Paso 1

CORTAMOS EN JULIANA LA CEBOLLA, LOS PIMIENTOS, LAS ZANAHORIAS Y LAS POCHAMOS. MIENTRAS LIMPIAMOS LAS ALCACHOFAS DEJÁNDOLAS EN AGUA CON ZUMO DE LIMÓN Y LAS PARTIMOS EN 4 GAJOS. AÑADIMOS LOS RABOS LIMPIOS A LA CAZUELA. POR OTRO LADO LIMPIAMOS LAS JUDÍAS Y LAS COCEMOS AL VAPOR Y RESERVAMOS. CUANDO ESTÉN EMPEZANDO A ESTAR TIERNAS AÑADIMOS LOS TOMATES PICADITOS Y POCHAMOS. CUANDO ESTÉ ÑISTO AÑADIMOS EL PIMENTÓN, LE DAMOS UNAS VUELTECITAS Y LO SACAMOS TODO Y LO TRITURAMOS CON LA BATIDORA.

Paso 2

PONEMOS EN LA CAZUELA CON UN CHORRITO DE ACEITE, EL CHOPO CON LAS ALCAHOFAS Y LE DAMOS UNAS VUELTECITAS. AÑADIMOS LAS VERDURAS, EL VINO Y TERMINAMOS DE CUBRIR CON EL FUMET, Y DEJAMOS COCER A FUEGO LENTO HASTA QUE ESTÉN LAS ALCACHOFAS TIERNAS, HAY QUE MOVERLO A MENUDO PARA QUE LA SALSANO SE PEGUE. CUANDO ESTÉ TIERNAS LAS ALCACHOFAS AÑADIMOS LAS JUDÍAS, MEZCLAMOS Y APARTAMOS DEL FUEGO. DEJAMOS 5 MINUTOS Y SERVIR.