

**Creador:** Angelicajrtr **Recetizador:** Cosmin Iulian C



**Tiempo:** 1 hora

**Dificultad:** Fácil

**Tipo de plato:** Primer plato

**Tipo de cocina:** Baja en calorías

**Otros:** Cocina Tradicional

**Coste:** Económico

**El truco de esta receta:**

Aprovecha las verduras para hacer un puré y la carne para hacer croquetas, pasteles, etc. Añadele fideos si quieres hacerla más contundente.

**Descripción:**

## Ingredientes para 6 personas :

- 1 trozo de morcillo de ternera
- 1 hueso de rodilla
- media cebolla grande
- dos zanahorias grandes
- 2 puerros
- una rama de perejil
- (opcional, si se va a hacer puré con las verduras) de 2 patatas medianas
- (opcional, si se va a hacer puré con las verduras) de 100 gr de calabaza
- 2 cucharadas de aceite
- sal

## Preparación:

### Paso 1

Se pone todo en una olla a presión, se llena de agua hasta la marca de máximo y se deja cocer 40 min.

### Paso 2

Pon las verduras en un vaso batidor y tritúralas hasta que quede una crema fina. Rectifica de sal.

### Paso 3

Utiliza la carne para hacer un pastel de carne...

### Paso 4

*una empanada de carne...*

### **Paso 5**

*una lasaña...*

### **Paso 6**

*o unas croquetas.*