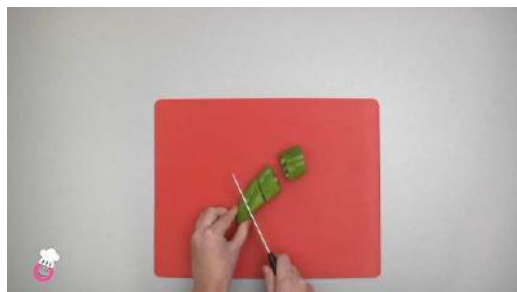




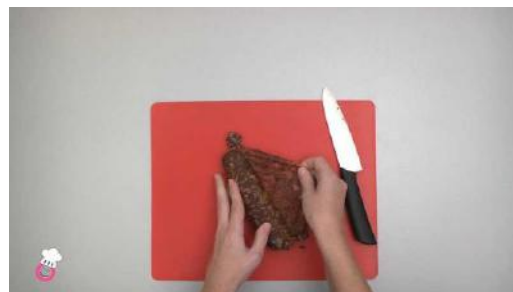
Puedes ver el vídeo en nuestra página web www.glotonessingluten.com, en nuestro canal de Youtube o en el siguiente link: <https://youtu.be/x6E3JCQUwR4>

Ingredientes:

- 1 puerro grande
- 1 patata grande
- 1 zanahoria
- 1/2 pimiento verde
- 1 tomate
- 500 g. de judías blancas cocidas
- 1 morcilla sin gluten
- 1 cucharadita de carne de pimiento choricero
- Aceite
- Sal
- Pimienta molida sin gluten



Cortamos un puerro, una patata, una zanahoria, un tomate y medio pimiento verde.



Quitamos la piel a la morcilla sin gluten y la troceamos en rodajas de unos 5 centímetros.



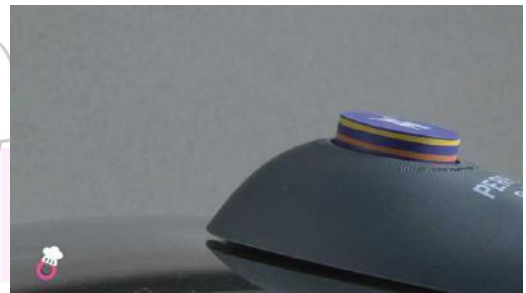
Lavamos el puerro. Este paso es importante, porque a veces viene con tierra. ¡Y no nos gusta la tierra! ;)



En una olla con aceite sofreímos:
el puerro,
el tomate,
el medio pimiento verde,
la zanahoria
y la patata.
Echamos sal y pimienta negra sin gluten.



Cuando se dore levemente, cubrimos con agua, removemos y cerramos la olla.



Cocinamos según el tipo de olla.
Olla Rápida: a fuego alto hasta que suba la válvula y después a fuego medio durante 10 minutos. Dejamos que baje antes de abrir.
Olla Normal: a fuego medio durante 30 minutos.



Freímos la morcilla sin gluten y reservamos.



Una vez cocida, echamos 500 g. de judías blancas cocidas (recuerda que si son al natural no hay problema, pero si tienen algún sabor o especia, deben ser sin gluten) y una cucharadita de carne de pimiento choricero y

dejamos hervir. 5 minutos más para que se mezclen todos los sabores.



¡Batimos! Es importante batirlo bien, porque tiene que tener una textura muy fina.



Ponemos un trozo de morcilla encima. ¡Y listo!

glotoness
sin gluten