



Puedes ver el vídeo en nuestra página web www.glotonessingluten.com, en nuestro canal de Youtube o en el siguiente link: <https://youtu.be/iNnMnFS6zUA>

Ingredientes

- 1 puerro grande
- 1 patata grande
- 200 ml. de agua
- 1 filete de ternera



Cortamos la patata en gajos y el puerro en trozos grandes.



Lavamos el puerro. ¡Recordad que muchas veces viene con tierra!



Echamos a una olla rápida el puerro, la patata y 200 ml. de agua.



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



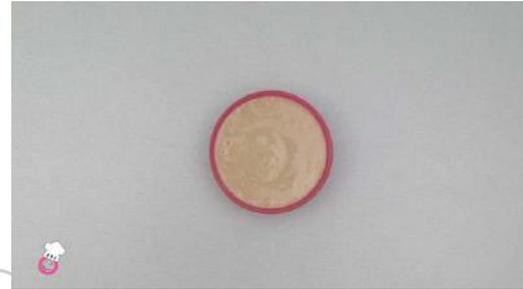
Batimos hasta que el puré tenga la textura deseada



Quitamos la grasa y freímos un filete de ternera con poco aceite.



Para los menos "baby" de la casa, servimos por un lado el filete y por otro el puré.



Y para los más "baby" lo trituramos todo y lo servimos junto. ¡Y listo!

glotoness
sin gluten