

Cocido de Pavo y Legumbres



Sirve:

9 raciones

Pieza:

10 Qt./9.5 L Roaster with Cover

Valora: ★★★★★

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Este riquísimo cocido bajo en grasas también es un placer para cocinar. Con esta receta podrás usar una sola olla, prepararla de antemano, e incluso congelarla para disfrutar de ella en otra ocasión. No puede ser más fácil.

556 gramos
de pavo o pollo, cocido y en dados
(3
tazas)
1.4 litros
de caldo de pollo
(6
tazas)
1.3 kilogramos
de tomate en dados, con su jugo
(5 ½
tazas)
260 gramos
de judías rojas
(1 ½
tazas)
260 gramos
de judías pintas
(1 ½
tazas)
260 gramos
de judías negras
(1 ½
tazas)
250 gramos
de garbanzos
(1 ½
taza)
370 gramos
de maíz (congelado o fresco)
(2 ½
tazas)
240 gramos
de cebolla cortada con el Cono #2
(1 ½

tazas)
1 - 2 jalapeños, cortados en dados
3 dientes de ajo, picados
34 gramos
de pimentón
(4 ½
cucharadas)
19 gramos
de curry
(3
cucharadas)
2 gramos
de albahaca
(1 ½
cucharadita)
3 gramos
de orégano
(1 ½
cucharadita)
2 gramos
de tomillo
(1 ½
cucharaditas)
1 gramo
de pimienta negra
(½
cucharadita)
67.5 mililitros
de salsa de soja sin gluten
(4 ½
cucharadas)
45 mililitros
de salsa Worcestershire (salsa inglesa)
(3
cucharadas)

Preparación :

1. Precalienta la unidad a temperatura media. Cuando al salpicar gotas de agua en la unidad, éstas saltan y se disipan como mercurio, aproximadamente 2 minutos, coloca el pavo o pollo dentro de la unidad y reduce la temperatura. Saltea durante 2 minutos para dorarlo.
2. Coloca el resto de los ingredientes dentro de la unidad y deja hervir a fuego lento durante al menos 2 horas destapado.

Consejos:

- Esto es un cocido, que debería tener una consistencia más densa que una sopa normal.
- Se puede usar pavo o pollo sobrante de otras recetas para este plato.
- Se puede congelar perfectamente y volver a consumir.
- Asegúrate de leer bien las etiquetas por posible presencia de gluten.

Información nutricional por ración

Calorías: 332
Grasa Total: 4g
Grasa 1g
Saturada:
Colesterol: 33mg
Sodio: 1744mg
Carbohidratos: 52g
Fibra 14g
Dietética:
Azúcar: 10g

Proteína: 26g
