

CAZUELA DE VERDURAS

¡Una explosión de nutrientes!

Degusta estas verduras de la manera más fácil, económica y fácil.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas.

- 1 chayote
- 2 pimientos
- 10 ejotes
- Brócoli
- 1 Zanahoria
- 1 calabaza
- 1 papa
- 2 tomates verdes
- 1/2 cebolla
- Sal
- 1/2 taza de agua
- Un poco de aceite de oliva
- Hierbas provenzales

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR PREVIAMENTE LAVADAS Y DESINFECTADAS

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una cacerola ponemos un chayote partido en cubos grandes, agregamos 2 pimientos morrones, desvenados, sin semilla y partidos en cubos (pueden ser de diferentes colores los pimientos). Agregamos 10 ejotes sin punta y partidos en cubos pequeños. Agregamos 10 floretes de brócoli, agregamos una zanahoria pelada y partida en cuadros medianos. Agregamos una calabaza sin puntas y partida en pequeños cubos. Agregamos una papa con todo y cáscara partida en cubos, agregamos 2 tomates verdes partidos en pequeños cubos, agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla partida en cubos.

una cucharadita y media de sal. Agregamos un poco de hierbas provenzales. Agregamos $\frac{1}{2}$ taza de agua y un poco de aceite de oliva.

la lumbre a fuego alto y tapamos la olla. Dejamos hervir por 3 minutos. Bajamos a flama baja. Dejamos hervir por 10 minutos más. Destapamos y damos vuelta a la verdura, de manera que las verduras que están abajo, queden arriba. Volvemos a tapar la olla y las dejamos 15 minutos más. Apagamos la lumbre.

Ver video

@titasanmigue1395




Que ricassss, gracias, saludos nortteños hermosuras!!

@luciasierra6605

Hola cocina vegan fácil, yo preparé lo mismo casi solo q le puse de más coliflor y germen al servir y lo acompañé con un arroz blanco al vapor y es lo mas rico

la verdura gracias x tan deliciosos platillos.

@clarisandra

Buenísimaaaa!!!! pinta!!!! rico rico!!!, me encantan las verduras!!!,   

@JesusAllDay62

Hola, tenía varios vegetales y me puse a ver recetas y encontré las tuyas y me hice esta cazuela d verduras y quedo wow! riquísima. Gracias x sus deliciosas recetas DLB! 