



COCIDO

express

Ingredientes para 4 personas:

2 huesos de jamón

1 cuarto de pollo

1 trozo de ternera

1 hueso de caña de ternera

1 trozo de tocino

2 ramas de apio

3 zanahorias

1 patata mediana

1 puerro

1 nabo

400 gr de garbanzos cocidos

Preparación:

Lavamos tanto las verduras como las carnes.

Colocamos en la olla las carnes, cubrimos de agua y llevamos a ebullición. Comenzarán a soltar las impurezas, así que las retiramos con la ayuda de una espumadera. Cuando ya no suelten más impurezas añadimos las verduras peladas y troceadas y cerramos la tapa de la olla. Cuando comience a salir vapor y suba la segunda anilla, cocinamos durante 15 minutos a fuego fuerte.

Retiramos del fuego, dejamos que salga la presión y cuando se pueda abrir, comprobamos el punto de sal, rectificamos y añadimos los garbanzos.

Volvemos a cerrar la olla rápida, cuando suba la segunda anilla y comience a salir vapor, cocinamos durante otros 5 minutos.

De nuevo, cuando ya no haya presión en la olla, abrimos.

Colamos el caldo para hacer sopa y servimos el cocido al gusto.

[Conlaszarpasenlamasa](#)

