



ALUBIAS CON CALABAZA (THERMOMIX)

INGREDIENTES (4 raciones)

- 2 botes de grandes alubias cocidas (400g cada uno), enjuagadas y escurridas
- 1 calabaza asada (~500g)
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1L de caldo de carne o de verduras
- 30g de aceite de oliva
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Pon en el vaso el aceite, los 2 dientes de ajo y la cebolla en cuartos
2. Pica 4 seg / Vel 5. Con la espátula, baja los ingredientes hacia el fondo del vaso.
3. Sofríe 8 min / 120C / Vel 1
4. Añade la calabaza y pica 4 seg / Vel 4.
5. Añade las alubias, sal y pimienta al gusto, y cúbrelas con el caldo
6. Cocina 10 min / 100C / Giro inverso / Vel cuchara