

TRITURADO DE JUDIA BLANCA, REMOLACHA Y PUERRO

Cantidades para edades de 6 a 12 meses

Número de Pax		10
Ingredientes	gramos a la olla (materia prima limpia)	
Judía blanca	100 g	
Arroz integral	80 g	
Remolacha	200 g	
Puerro	300 g	
Aceite de oliva virgen	30 ml	
Sal	3 g	

ELABORACIÓN

Con ayuda de un cedazo, limpiar las judías de impurezas. Ponerlas a remojo en agua fría el día anterior a cocerlas, teniendo en cuenta que casi triplica su volumen al hidratarse. Para cocerlas, vertemos las alubias en una cazuela, las cubrimos con agua fría (dos dedos por encima), echamos un chorrito de aceite de oliva y ponemos a fuego alto para que empiece a hervir. Cuando se forme la espuma en la superficie, retirarla con la ayuda de una espumadera. Las asustaremos 3 veces, es decir, cortar el hervor con ayuda de un poco de agua fría.

Lavar y cortar las hortalizas en dados, añadir a la olla de las judías y dejar cocinar a fuego lento. Suelen cocerse en aproximadamente hora y media desde que empiezan a hervir.

Lavar el arroz integral, escurrirlo y rehogarlo en una olla, añadir 3 veces su volumen de agua caliente, añadir sal, dejar hervir tapado a fuego lento durante unos 50 m. (Cuando conozcamos los tiempos de cocción, podemos cocer el arroz en la misma olla con las judías). Añadir el arroz a la olla de las judías, reservando un poco del caldo de las mismas, añadir aceite y triturar, añadiendo caldo si es necesario.

TRITURADO DE MIJO, LENTEJA ROJA Y CALABACIN

Cantidades para edades de 6 a 12 meses

Número de Pax		10
Ingredientes	gramos a la olla (materia prima limpia)	
Mijo común en grano	80 g	
Lenteja roja	100 g	
Calabacín	500 g	
Aceite de oliva virgen	30 ml	
Sal	3 g	

ELABORACIÓN

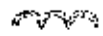
Lavar el mijo con agua fría.

Ponerlo a cocer con 3 veces su volumen de agua fría, y sal, tapado y a fuego lento, durante 15 minutos. Lavar y cocer

la lenteja roja con 2 veces y media su volumen de agua fría, y sal, tapado y a fuego lento durante 25 minutos Revolver de vez en cuando para que no se peguen.

Lavar y cortar el calabacín, cocerlo en poca agua durante 6 m. Escurrirlo reservando el caldo.

Mezclar el mijo, las lentejas rojas, el calabacín, el aceite y triturar, añadiendo el caldo de la cocción si es necesario.

**TRITURADO DE PESCADO, MIJO, PUERRO Y CALABACIN**

Cantidades para edades de 6 a 12 meses

Número de Pax		10
Ingredientes	gramos a la olla (materia prima limpia)	
Puerro	400 g	
Calabacín	400 g	
Mijo	80 g	
Merluza	200 g	
Aceite de oliva virgen	30 ml	
Sal	3 g	

ELABORACIÓN

Limpia los puerros cortando la raíz y las puntas más verdes del tallo, hacer un corte en cruz en el tallo, y lavar bien bajo el grifo quitando los restos de tierra. Trocear.

Lavar los calabacines, y cortar en rodajas o dados.

Rehogar las hortalizas en el aceite, añadir el mijo, 4 veces el volumen de mijo de agua fría, sal y cocer unos 20 m. Reservar parte del agua de cocción.

Hacer a la plancha la merluza, o al horno precalentado a 180 ° durante 10 minutos, desmenuzarlá y añadirla a la olla con las hortalizas. Triturar, añadiendo más caldo si es necesario.

TRITURADO DE ZANAHORIA, CALABACÍN, PATATA Y POLLO

Cantidades para edades de 6 a 12 meses

Número de Pax		10
Ingredientes	gramos a la olla (materia prima limpia)	
Zanahoria	350 g	
Calabacín	350 g	
Patata	200 g	
Pollo	200 g	
Aceite de oliva virgen	30 ml	
Sal	3 g	

ELABORACIÓN

Pelar la zanahoria y la patata. Lavar el calabacín.

las hortalizas, y rehogaras en el aceite.

añadir la sal y cocer unos 20 m. Reservar parte del agua de cocción.

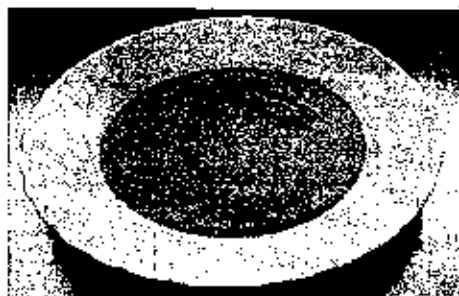
Hacer a la plancha el pollo, trocearlo y añadirlo a la olla con las hortalizas.

añadiendo más caldo de las hortalizas si es necesario.

Trocear

Cubrir con agua,

Triturar,



Formador: Jose Luis Cabrera

TRITURADO DE JUDIA VERDE, CALABAZA Y TERNERA

Cantidades para edades de 6 a 12 meses

Número de Pax		10
Ingredientes	gramos a la olla (materia prima limpia)	
Judía verde	450 g	
Calabaza	450 g	
Ternera	200 g	
Aceite de oliva virgen	30 ml	
Sal	3 g	
Agua	800 ml	

ELABORACIÓN

Pelar la calabaza, retirarle las pepitas y la capa fibrosa que las rodea, y trocear.

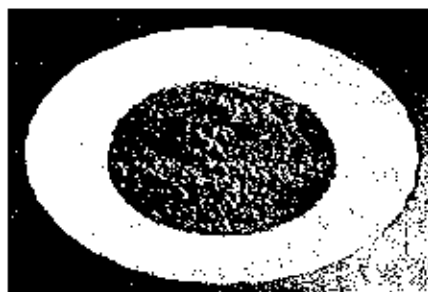
Quitar el pedúnculo de las judías verdes, lavarlas y trocearlas.

Rehogar la calabaza en el aceite, añadir las judías, cubrir con agua, añadir la sal y cocer unos 20 m. Reservar parte del agua de cocción.

Hacer a la plancha la ternera, trocearla y añadirla a la olla con las hortalizas.

Triturar,

añadiendo más caldo de las hortalizas si es necesario.



Formador: José Luis Cabrera