

Judías blancas con langostinos y alcachofas



Ingredientes

1 puerro(70 gr) troceado

1 zanahoria troceada en dados pequeños

150 gr de langostinos

30 gr de cebolla picada

40 gr de aceite de oliva

2 dientes de ajo

1 hoja de laurel

400 gr de judías blancas cocidas(en conserva), aclaradas y escurridas

Pastilla de caldo de verduras, caldo de pescado o sal

8 corazones de alcachofas cocidos o en conserva

500 ml de agua

Personas: 4 pax

Tiempo total: 50 min

Preparación: 5 min

Cocinado: 45 min

Dificultad: fácil

Preparación

Pele los langostinos y reserve las cáscaras y las cabezas para hacer un fumet de pescado. Ponga en una cacerola con agua las cáscaras y cabezas y cueza durante 10 minutos. Cuele y reserve.

Sofría la cebolla, el puerro, la zanahoria y el ajo picados en una cacerola con el aceite durante 8 minutos, removiendo para que no se queme.

Añada las judías blancas lavadas y escurridas, el fumet de pescado, el laurel, la pastilla de caldo o la sal, y cueza durante 5 minutos.

Añada los langostinos y las alcachofas y cueza durante 5 minutos

Ponga una ramita de perejil para adornar el plato y sirva caliente

Judías blancas con langostinos y alcachofas(thermomix)



Ingredientes

1 puerro(70 gr) troceado

1 zanahoria troceada en dados pequeños

150 gr de langostinos

30 gr de cebolla picada

40 gr de aceite de oliva

2 dientes de ajo

1 hoja de laurel

400 gr de judías blancas cocidas(en conserva), aclaradas y escurridas

Pastilla de caldo de verduras, caldo de pescado o sal

8 corazones de alcachofas cocidos o en conserva

500 ml de agua

Personas: 4 pax

Tiempo total: 25 min

Preparación: 2 min

Cocinado: 23 min

Dificultad: fácil

Preparación

Pele los langostinos y reserve las cáscaras y las cabezas para hacer un fumet de pescado. Ponga en el vaso el agua con las cáscaras y cabezas y programe 10 min/varoma vel 1 . Cuele y reserve.

Ponga en el vaso la cebolla, el puerro, la zanahoria, el ajo y el aceite y programe 3 seg/vel5 y sofría 8 min/120º/vel 1.

Añada las judías blancas lavadas y escurridas, el fumet de pescado, el laurel, la pastilla de caldo o sal, los langostinos, las alcachofas y cueza durante 5 min/100º/giro inverso/vel cuchara.

Ponga una ramita de perejil para adornar y sirva caliente.