

Avena con verduras



Ingredientes

Cantidad para 0-3 años. El doble para personas adultas

- Remolacha: 40 g
- Calabacín: 20 g
- Puerro: 20 g
- Avena en grano: 30 g
- Aceite de oliva virgen extra: 2 g
- Sal: 0,1 g

Sugerencia del chef



Ángel Echeverría
Hello Azpilagaña

Verduras por las que sustituir en la temporada de frío: cebolla, zanahoria y espinaca, aunque se pueden cambiar por las verduras que queramos.

Elaboración

En primer lugar, lavamos muy bien la avena por inmersión y después bajo el agua fría.

La ponemos a cocer en agua fría (1 de avena por 2 de agua). Cuando empiece a hervir, le bajamos el fuego, y la dejamos cocer durante 30-40 minutos tapada. Una vez cocida, reservamos.

Por otro lado, raspamos y lavamos la remolacha, lavamos el puerro y el calabacín, y cortamos todo en mirepoix (cuadritos pequeños).

En una sartén o cazuela, poner el aceite y salteamos primero el puerro, después la remolacha y, por último, el calabacín. Salteamos todo junto durante unos minutos. Podemos añadir un poco de agua para ayudar en la cocción.

Cuando esté cocinado, mezclamos con cuidado con la avena y servimos.