

TRIGO TIERNO GUIADO CON VERDURAS

INGREDIENTES: para 6 raciones

- 80 gr. de aceite de oliva virgen extra
- 5 ajetes
- 4 corazones de alcachofa
- 100 gr. de habas congeladas
- 1500 gr. de agua
- 1 cucharada de pulpa de pimiento choricero
- Pimenta molida
- Unas hebras de azafrán
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 cucharadita de sal
- 1 tarro de garbanzos cocidos (200 gr.) aclarados y escurridos
- 200 gr. de trigo tierno

PREPARACIÓ:

1. Ponga el aceite en el vaso y caliente **3 min./Varoma/vel.1**
2. Incorpore los ajetes, las alcachofas y las habas y programe **7 min./Varoma/Giro izquierda/ vel. cuchara.**
3. Añadir el agua, la pulpa de pimiento choricero, la pimienta, el azafrán, el pimentón dulce, la sal i el trigo.
4. Coloque los garbanzos en el recipiente Varoma y colóquelo en su posición. Programe **30 min./Varoma/Giro izquierda/vel. cuchara.**
5. Vierta los garbanzos y el contenido del vaso en una fuente honda y deje reposar unos minutos antes de servir.