

Guisantes estofados en el microondas



Ingredientes para 4 personas

- 2 Cebollas
- 4 cucharadas de Aceite de oliva
- 500 g de Guisantes baby congelados
- 75 g de Chistorra
- sal y pimienta al gusto

Preparación

- 1) Cortar la cebolla en dados y cortar la chistorra en rodajas de un dedo de grosor.
- 2) En un recipiente apto para el microondas disponer la cebolla en el microondas tapado y programar a máxima potencia durante 4 min. A continuación, añadir la chistorra y programar 2 minutos más.
- 3) Añadir los guisantes, dos cucharadas soperas de agua y taparlos e introducirlos en el microondas durante 10 minutos. Revolver 2 veces a mitad del proceso para que la cocción sea homogénea.
- 4) Salar al gusto.
- 5) Servir en una cazuela de barro.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 269,69 Kcal.; Proteínas: 10,59 g; Hidratos de carbono: 14,59 g; Grasas: 18,80 g;

Comentario

Los guisantes son una legumbre muy rápida de cocinar.

Se aconseja comprar guisante baby o "summun" ya que al cocinarse en su propio jugo quedan tiernos, si por el contrario sólo disponemos de guisantes más bastos quedarán duros y es mejor elegir otra forma de cocción como puede ser hervidos.