

Patatas guisadas con verduras



Los guisos con patata son un plato tradicional que se puede preparar con cualquier ingrediente a base de [carne](#) o [pescados](#). También podemos cocinarlas con verduras variadas, obteniendo platos con menos [proteínas](#) y sin [grasas](#). Si deseamos un plato más completo podemos añadirle unos trozos de pollo o de pescado.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES: (4 personas)

- Para el sofrito: 2 dientes de ajo, un pimiento verde alargado, media cebolla grande, 2 tomates pera maduros.
- 3 patatas medianas para cocer.
- Medio pimiento rojo, unos arbolitos de brócoli, 4 alcachofas, un puñado de guisantes, una zanahoria.... También podemos usar calabacín, calabaza, espárragos, acelgas....
- Aceite de oliva virgen extra (5-6 cucharadas).
- Sal, pimienta molida, una hoja de laurel, una cucharadita de comino molido.

¿Cómo se prepara?

Trocea en pequeños trozos el ajo, cebolla y pimiento verde. En tiras alargadas el pimiento rojo.

Pela las patatas, lávalas y córtalas en chascas: se introduce el cuchillo y en lugar de terminar de cortar el trozo se parte. De esa manera, durante la cocción, sueltan almidón y queda más espeso el caldito. Corta las zanahorias en rodajas y el brócoli en arbolitos pequeños.

Limpia las alcachofas quitándole las hojas más duras, cortar las puntas y parte del tallo. Cortar en 2 ó 4 trozos según el tamaño. Dejar en agua con limón para que no se oxiden.

Hacer primero el sofrito. En una cacerola con el aceite de oliva pochar el ajo y la cebolla, más tarde el pimiento

verde y, por último el tomate. Dejar unos 15-20 minutos a fuego lento. Añadir las tiras de pimiento rojo y mover unos minutos. Añadir 1 litro de agua y dejar hervir. Vamos incorporando las verduras en orden, primero las que tardan más y por último las más blandas. Por ejemplo: Patatas (25-40 minutos según tamaño), zanahorias (20 minutos), alcachofas (15-30 minutos según tamaño), guisantes (frescos 5 minutos, congelados 20 minutos), calabacines (10 min), calabaza (5 min).....

Añadimos sal, pimienta, una hoja de laurel, un poco de cúrcuma y 1 cucharadita de comino molido. Deja cocer a fuego lento hasta que las patatas estén blandas.

*** Niños desde los 6 meses de edad.**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación

Mi plato saludable
