

Hervido alicantino (Bollit)

por Lola



Información

Dificultad: Fácil

Comensales: 6

Precio: Baja

Tipo de plato: Entrantes

Ingrediente principal: Verduras

Temporada: Todo el año

Técnica: Olla a presión

País: España

Ingredientes

- 1 kg. judías verdes, planas o redondas
- 6 cebollitas
- 6 patatas medianas
- 2 zanahorias
- aceite de oliva
- sal

Preparación

- Quitar los extremos, trocear y lavar las judías. Pelar las zanahorias y partirlas en tres trozos. Pelar las cebollas y hacerles una cruz con el cuchillo en la parte de las raíces. Lavar las patatas que coceremos enteras y con la piel.
- En olla exprés rápida, se pone todo, verdura y patatas al mismo tiempo, se cierra y pone el vapor en la posición 2 y la inducción al máximo (9) hasta que empieza a salir el vapor. Se baja la inducción (4) y se deja cocer 5-6 min. Dejamos salir el vapor y abrimos ya la olla.
- En la olla exprés clásica:
- Poner todo en la olla exprés con el agua fría y un poco de sal y dejar cocer unos 7 min. a partir de pitar la válvula (olla exprés clásica)
- Cuando deje de salir vapor por la válvula, abrir y añadir las patatas. A fuego fuerte apagando en cuanto gire la válvula
- Escurrir, pelar las patatas y servir. Cada cual aliña su plato con el aceite, algunos también vinagre, y rectifica de sal.
- Cuando es tiempo de alcachofas se pueden usar en lugar de las judías; cambia mucho el sabor. Quitar todas las hojas hasta dejar la parte tierna, cortar las puntas y partir por la mitad. Proceder igual que antes pero dejando cocer 12 min. en la olla clásica.

<http://www.recetasyvinos.com/receta/1259505/hervido-alicantino-bollit/>