

ACELGAS con patatas



Ingredientes:



700 g de acelgas



200 g de patatas



2 dientes
de ajo



2 c.s. de
aceite de oliva



Sal

Preparación:

- Pele y corte las patatas. Limpie el tallo de las acelgas y córtelas en rodajas gruesas. Pele y corte el ajo en láminas finas.
- Eche 1 litro de agua en la olla del AutoCook e introduzca la parte inferior del accesorio de cocción al vapor. Coloque las patatas en el accesorio. Ponga encima la parte superior del accesorio de cocción al vapor y ponga ahí las acelgas.
- Seleccione el programa **Al Vapor** y la opción **Medio**, ajustando manualmente 20 minutos en el temporizador. Si selecciona la opción de cocción exprés en el AutoCook Pro: Bloquee la tapa con el botón giratorio y ajuste 10 minutos en el temporizador. Pulse el botón de **Inicio**. Abra la tapa en cuanto suene la señal y reserve .
- Seleccione el programa **Sofreír** y la opción **Corto**. Eche 2 c.s. de aceite de oliva en la olla y pulse al botón de **Inicio**. Dore el ajo, y cuando finalice el programa, retírelo y reserve.
- Sirva las acelgas y aliñe con el sofrito de ajo. Además, rectifique la sal.

Consejo de Bosch:

El tiempo de cocción de las verduras puede variar dependiendo del gusto.

RACIONES: 4

Programa: Al Vapor medio

Calorías por ración: 180 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 25 min.

AutoCook Pro - 15 min.