

BRÓCOLI con patata y zanahoria

Ingredientes:



2 brócolis medianos



200 g de patatas



150 g de zanahorias



Sal



Preparación:

- Limpie, pele y corte las patatas y las zanahorias en trozos. Limpie el brócoli, separando la flor del tallo.
- Eche 1 litro de agua en la olla del AutoCook, coloque la pieza inferior del accesorio de cocción al vapor en la olla y ponga ahí las patatas y las zanahorias troceadas. Ponga la parte superior del accesorio y coloque el brócoli. Eche sal y **cierre la tapa**.
- Seleccione el programa **Al Vapor** y la opción **Medio**. Si selecciona la opción de cocción exprés en el AutoCook Pro: Bloquee la tapa con el botón giratorio y ajuste el tiempo a 15 minutos. Pulse el botón de **Inicio**.
- Cuando suene la señal, **abra la tapa**, sirva y aliñe con aceite de oliva y sal al gusto.

Consejo de Bosch:

El tiempo de cocción puede variar según el gusto del punto de cocción.

RACIONES: 4-6

Programa: Al vapor medio

Calorías por ración: 185 kcal

Tiempo de cocción (sin precalentamiento):

AutoCook - 25 min.

AutoCook Pro - 15 min.