

CALDO GALLEGO

Ingredientes:



200 g de judías blancas



1 hueso de ternera



250 g de carne vacuno (morcillo u otra)



200 g de hueso de lacón



2 chorizos asturianos



130 g de grelos o col (repollo liso)



Unto de cerdo (tamaño de una nuez)



2 patatas



Aceite de oliva



Sal

Preparación:

- Deja en remojo las judías desde la noche anterior con el hueso de lacón para que se vaya la mayor parte de la sal.

- Escurre las judías y lávalas bien. Échalas a la olla y cúbre las con agua. Selecciona el programa **Mi Modo** ajustando la temperatura a 160°C y 1 minuto en el temporizador. Deja que llegue a ebullición con la **tapa abierta**.

- Una vez que el agua rompa a hervir quita el agua y vuelve a cubrir las judías en un bol aparte con agua fría y resérvalas.

- Añade 2 litros de agua mineral en la olla del AutoCook. Añade la carne, los chorizos, el lacón, los huesos y el unto. Selecciona el programa **Sopas** y la opción **Medio**. Fuerza el botón de Inicio pulsando dos veces, manteniendo cada vez durante unos segundos, para pasar a la fase 2. Ajusta la temperatura a 105°C y 2h 30min en el temporizador. Presiona el botón de **Inicio** para la **fase 2** y lleva a la ebullición con la **tapa cerrada**. Cuando empiece a hervir, quita la espuma con una cuchara. Cuando el caldo este limpio añade las judías blancas y deja cocinar el conjunto con la **tapa cerrada** hasta que las judías estén blandas.

- A lo largo de la cocción puedes subir o bajar la temperatura, manteniendo pulsado el botón de la temperatura durante unos segundos. Una vez que selecciones la temperatura deseada vuelve a pulsar el botón de **Inicio**.

- 30 minutos antes de que termine el programa, **abre la tapa** e incorpora las patatas peladas, cortadas y lavadas junto con los grelos o la col cortada. Añade una pizca de sal. Se deja cocer todo conjunto con la **tapa cerrada**.

- El caldo se sirve en una sopera con el chorizo troceado y la carne desmenuzada aparte.

Consejo de Bosch:

Dejar en remojo las legumbres llega a acortar el tiempo de cocción hasta el 90%, así maximizamos su valor alimenticio. No utilices el agua del remojo para cocer las legumbres, contiene todo lo que no queremos. Este caldo coge más sabor si lo preparar la víspera.

RACIONES: 4 Programa: Sopas
Calorías por cocción (con 12 porciones): 580 kcal
Tiempo de horneado (sin precalentamiento):
AutoCook - 2 h 30 min.
AutoCook Pro - 2 h 30 min.