



*Cocina Navideña
Saludable con...
el Hospital de La
Ribera*

Cocido Navideño

INGREDIENTES

- 2 nabos blancos y 2 nabos naranjas
- 1 chirivía
- 1 cebolla
- 1 ajo puerro
- 1 rama de apio (puede eliminarse)
- 1 tomate
- 1 patata mediana por persona
- 1 col rizada
- 50 gramos de garbanzos
- 2 pechugas de pollo
- 2 muslos con contra muslos de pollo
- 1 jarrete de cordero
- 50 g de tocino entreverado

- 50 g de chorizo
- 1 morcilla de cebolla, curada
- 3 huesos de cerdo y/o ternera
- 200 g de magro picado
- Perejil, 1 huevo, canela y piñones (10 gramos) para la pelota
- Sal y Azafrán de hebra
- Agua, 3 litros



PREPARACIÓN

- Preparar y pelar las verduras e introducirlas en la olla a presión con el agua caliente. Añadir la carne.
- Cuando el agua comience a hervir, se añaden los garbanzos y la pelota del cocido. Se deja hervir durante 35 minutos.
- Con el caldo se prepara una sopa (fideos, pan y hierba buena, arroz muy caldoso) que se servirá como primero.



- Se prepara como segundo plato la carne y las hortalizas en fuentes distintas: una para las verduras y otra para la carne. Pueden tomarse solas o aderezadas con aceite de oliva y pimentón colorado.

Para la pelota del cocido:

- Mezclar en una ensaladera la carne picada, el huevo batido, la sal, el perejil finamente troceado, los piñones y la canela. Amasarlo y envolverlo con una hoja de col. Introducirlo cuando el agua hierva conjuntamente con los garbanzos.

Consejos:

- El cocido es un plato del gusto de todos, también para los niños.
- Las sobras pueden reutilizarse con facilidad: croquetas, arroz al horno, tortitas de ropa vieja...
- Su fácil preparación aprovechando la olla a presión permite dos ventajas: se

conservarán mejor todos los nutrientes, ya que resisten mejor las temperaturas altas durante tiempo corto que al contrario, la segunda ventaja es que permitirán a la persona que cocine, participar de la reunión en lugar de tener que atender por más tiempo la elaboración de los platos.



Dra. Pilar Luna, Jefa del Servicio de Nutrición y Dietética