oncoalícia

Cazuela de avena con verduras

Ingredientes (para 2 raciones)

- 90 g de avena
- 1 L de agua o caldo de verduras
- ½ pimiento verde
- ½ cebolla
- ½ calabacín
- Sal (restringir en caso de hipertensión o retención de líquidos)
- 100 g de coliflor
- 85 g de judías verdes
- Comino
- Pimentón dulce
- Aceite de oliva virgen
- Pimienta negra

Elaboración

1. Pelar la cebolla y cortarla a trozos pequeños.

2. Limpiar el calabacín y el pimiento verde, y cortarlos a dados.

3. Limpiar y cortar las judías a trozos de 2 cm aproximadamente.

4. Limpiar y cortar la coliflor a brotes regulares.

5. Saltear el pimiento y el calabacín en una sartén con aceite de oliva.

6. Añadir la cebolla y bajar el fuego. Dejar cocer el conjunto.

7. Cuando esté cocido, añadir el agua o caldo y dejar hervir unos minutos.

8. Incorporar la avena. Mezclar y salpimentar. Añadir un poco de comino y pimentón dulce.

9. Al cabo de 30 minutos incorporar la coliflor, mezclar y seguir con la cocción. Si el guisado queda seco, añadir agua o caldo.

10. Después de 20-30 minutos más de cocción a fuego lento, comprobar el punto de cocción de la avena y cerrar el fuego. .

Recomendaciones

También se puede elaborar la receta con otros cereales: arroz integral, quinua, cebada, etc., considerando que el tiempo de cocción variará.