



Puedes ver el vídeo en nuestra página web www.glotonessingluten.com, en nuestro canal de Youtube o en el siguiente link: <https://youtu.be/wQmV7LREaBM>

Ingredientes

200 gr. de judías verdes
2 patatas pequeñas
1 filete de pollo



Pelamos 2 patatas y las troceamos.



Cortamos 200 gr. de judías verdes. Si las judías están muy duras, quitamos las hebras. Imprescindible para nuestro puré de verduras con pollo.



Lavamos las judías verdes.



Echamos a una olla rápida las judías verdes, la patata y agua hasta cubrir las verduras. Cocinamos según el tipo de olla. Olla Rápida: a fuego alto hasta que suba la válvula y después a fuego medio durante 10 minutos. Dejamos que baje antes de abrir. Olla Normal: a fuego medio durante 30 minutos.



Freímos un filete de pollo con poco aceite.



Para los menos "baby" de la casa, servimos por un lado el filete y por otro las verduras.



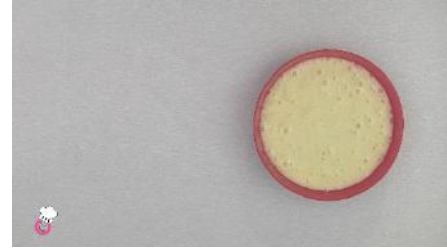
Batimos hasta que el puré tenga la textura deseada.



Para los "baby", trituramos el pollo y lo servimos junto.



Para los más “baby” batimos el pollo junto con el puré.



¡Y listo!

gloton^{es}
sin gluten