

GUISOS

TRIGO PICAO

INGREDIENTES:

- 1/ 4 kg. de Trigo
- Judías Verdes
- Alcachofas
- Cardo
- 1 Nabo
- 1 ó 2 Peras
- 1 Cebolla
- 2 Tomates
- 2 Patatas
- Pimiento Molido
- Aceite y Sal

En una olla poner a hervir el trigo, las judías verdes , alcachofas, cardo, nabo y peras.

En una sartén sofreír la cebolla y los tomates, agregar el pimentón y echarlo a la olla, a continuación las patatas troceadas y seguir hirviendo hasta que los ingredientes estén en su punto.



Receta de:

M^a Dolores Tomás Marcos