Hélices a mi manera

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Cherinesrc

Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Casera
Coste: Económico

Descripción:

Ingredientes para 4 personas :

- 1 taza de hélices
- 1 Calabacín
- 1 zanahoria
- 1 tomate
- 3 champiñones
- 3 setas
- Caldo de verduras o agua
- Aceite, Sal, Perejil, Pimienta negra

Preparación:

Paso 1
Lavar y picar las verduras.

Paso 2
Ponemos una olla con aceite a calentar, añadimos las verduras picadas en trozos pequeños, la pimienta y la sal, dejamos cocer hasta que estén blandas.

Paso 3
Añadimos las hélices y rehogamos.

Paso 4
Añadimos el caldo y dejamos a fuego medio durante 15 minutos aproximadamente procurando que no se seque

del todo. Listo para servir.