



INGREDIENTES: 4 Raciones:

- 700 gramos de agua
- 600 gramos de contramuslos de pollo limpios sin piel y a tiras o cuadrados

- sal y pimienta negra en polvo
- aceite de oliva.
- 4 patatas gorditas
- 6 u 8 zanahorias
- 500 gramos de judías verdes redondas
- 4 huevos

ELABORACIÓN:

1. Echar la carne en el recipiente varoma, salpimentar bien y rociar con un chorrito de aceite. Reservar.

2. Poner en el vaso de Thermomix el agua y **programar 7 minutos a temperatura varoma velocidad 1.** Pelar las patatas y cortarlas a trozos como para hervido y poner ambas cosas en el cestillo reservar.

3. Mientras tanto, lavar y cortar a trozos las judías verdes y esparcirlas sobre la carne que tenemos reservada.

4. Pelar y trocear las zanahorias a rodajitas o a bastoncitos y colocar en la bandeja superior del varoma, tapar con la tapa transparente, y cuando acabe el tiempo programado meter el cestillo con las patatas dentro del vaso de Thermomix, cerrar y situar el recipiente varoma en su posición habitual sobre el vaso de la Thermomix cerrado y sin cubilete, **programar 25 minutos a temperatura varoma, velocidad 1.**

5. Mientras se hacen estos alimentos al vapor, poner en el fuego un recipiente con agua y sal con los huevos, y cocerlos, dejándolos hervir de 10 a 15 minutos.

6. Al finalizar comprobar que todo está a nuestro gusto, si no poner **algún segundo más a la misma temperatura y velocidad.**

Poner todo en una bandeja de servir la carne, las patatas, las verduras, pelar y trocear los huevos duros por encima, ponemos un poquitín de sal y pimienta si nos gusta más salpimentado, y rociarlo con un buen chorrito de aceite de oliva, y opcionalmente si nos gusta un ligero chorrito de vinagre de manzana o un corrito de zumo de limón. **Servir y comer calentito.**