

GUISO RÁPIDO DE ALUBIAS Y JUDÍAS

Las conservas de legumbres cocidas y los caldos son dos recursos estupendos para cocinar en casa. Entre otras muchas opciones, permiten preparar guisos como este en media hora.

Os voy a confesar que lo quería haber preparado con acelga también, pero se me olvidó añadirla. Aunque el resultado sin ella es buenísimo, creo que sería una fantástica incorporación al plato.



Supernormal

GUISO RÁPIDO DE ALUBIAS Y JUDÍAS

INGREDIENTES
2 PERSONAS

P R E P A R A C I Ó N
TIEMPO APROXIMADO 30MINS

Alubias blancas cocidas 150g
Cebolla 1 ud.
Patata para guisar 1 ud.
Judía verde 150g
Caldo (pollo o verduras) 750ml
Perejil 8 ramas
Aceite de oliva virgen extra
Sal
Mantequilla

> Preparamos los ingredientes: pelamos la cebolla y la cortamos en rodajas finas; escurrimos y aclaramos las alubias; lavamos las judías y las cortamos en rodajas de 1 ó 2 cm; pelamos la patata y la cortamos en lascas pequeñas que conservamos envueltas en un paño húmedo; separamos las hojas del perejil, las lavamos y las picamos; conservamos dos de los tallos.

> En un cazo vertemos el caldo y lo ponemos a hervir.

> En un olla caliente a fuego medio, vertemos un chorro generoso de aceite, que cubra el fondo, y añadimos la cebolla. La rehogamos a fuego medio durante 5 minutos hasta que la cebolla se reblandezca y se vuelva transparente.

> Subimos un poco el fuego y añadimos las judías, la patata y las alubias. Salamos. Removemos con cuidado para no romper las alubias -hacerlo con una espátula o cuchara de madera no ayudará a ello.

> Cuando el conjunto esté caliente, añadimos dos ramas de perejil y cubrimos con el caldo hirviendo.

> Cocinamos durante 15 minutos desde que el guiso empieza a hervir y añadimos las hojas de perejil picadas. Cocinamos 5 minutos más o hasta que las patatas estén hechas.

> Paramos el fuego y retiramos los tallos de perejil. Opcionalmente, y para obtener un resultado más untuoso, añadimos un dado de mantequilla.

> Tapamos y dejamos reposar al menos 5 minutos antes de servir. Se puede perfectamente dejar reposar varias horas. De hecho, a mayor reposo, mayor concentración de los sabores del guiso.

Supernormal