COCINANDOPORLAVIDA
Recetas paso a paso

Ver receta en la web



Alubias con verduras y chorizo

Receta para 2

Preparación: 5 min
Total: 17 h 40 min
Dificultad: Muy fácil

INGREDIENTES

- [ ] 100 gr Alubias blancas secas
- [ ] 70 gr Pimiento rojo
- [ ] 1 unidad Ajo
- [ ] 3 cdas Aceite de Oliva
- [ ] 1 cdta Sal
- [ ] 35 gr Chorizo
- [ ] 70 gr Zanahoria
- [ ] 80 gr Cebolla
- [ ] 1 unidad Hoja de laurel
- [ ] 90 ml Caldo de verduras

PREPARACIÓN

1. Para comenzar con la receta, ponemos en remojo las alubias blancas secas durante 14-16 horas. Al final del post, encontraréis la equivalencia de alubias secas a cocidas. En este caso utilizamos 100 gr de secas que corresponden a 285 gr de cocidas. Utilizad las que prefiráis.

2. Pasado este tiempo, en un cazo, ponemos las alubias a hervir durante 1 hora a fuego bajo.

3. Cuando queden 15 minutos para que pase la hora de hervir las alubias, picamos las verduras: ajo, cebolla, pimiento rojo y zanahoria en trozos pequeños. THERMOMIX: añadimos las verduras (ajo, cebolla, pimiento rojo y zanahoria) al vaso y trituramos 3 segundos a velocidad 5.

4. Seguidamente, ponemos en una sartén el aceite con las verduras y las sofreímos durante 7-8 minutos. Las ponemos en este orden: ajo, cebolla, zanahoria y pimiento rojo. Mientras sofreímos

añadimos la hoja de laurel. Iremos añadiendo las verduras conforme veamos que se van dorando y cocinando. THERMOMIX: Añadimos al vaso la hoja de laurel y sofreímos las verduras 7 minutos, 120 grados, velocidad cuchara.

---

5. Seguidamente, una vez pasada la hora, escurrimos bien las alubias. Incorporamos en el cazo donde hemos hervido las alubias anteriormente e incorporamos el caldo. Calentamos durante 5 minutos. Podéis preparar el caldo con pastillas de caldo o bien de forma natural. También podéis usar caldo de brick. Encontraréis como prepararlos en la receta de Paella de verduras (caldo con pastilla) (AQUÍ) en el vídeo paso a paso y en la receta de Crema de verduras (AQUÍ) (para ver el caldo de verduras natural son los pasos previos a triturar los ingredientes para crear la crema). En nuestro caso, hemos preparado el caldo con pastilla concentrada.

---

6. Incorporamos en la sartén donde están las verduras el chorizo y la sal. Mezclamos y dejamos sofreír 5 minutos más. THERMOMIX: incorporamos chorizo y la sal. Removemos durante 3 minutos, 100 grados, velocidad cuchara.

---

7. Una vez el caldo ya está caliente, incorporamos las verduras y el chorizo sofreídos al cazo junto al caldo y le añadimos las judías. Dejamos cocinar 15 minutos y mientras, removemos en varias ocasiones durante el tiempo de cocción. THERMOMIX: añadimos al vaso el caldo caliente y las judías. Cocinamos durante 15 minutos, 120 grados, velocidad cuchara.

---

8. Servimos caliente, ¡y listo! ¡Qué aproveche!