

Alubias con Calabaza y Acelgas

Este es un plato que se agradece en los días de invierno porque reconforta, sacia y es ligero al mismo tiempo. Además, por su alto contenido en fibra, nos ayuda en estas fechas que los excesos y las grasas hacen que vayamos más estreñidos.

INGREDIENTES:

- 180g Alubias secas (o 1 bote de 540g alubias cocidas)
- 2 Zanahorias medianas
- ¼ Calabaza pequeña (o 300-400g ya limpia)
- 1 Manojito grande de acelgas (300g aprox.)
- 2 Dientes de ajo
- 1 Cucharadita pimentón dulce
- 2 Cucharadas aceite de oliva
- 1l Caldo de pollo o 1 pastilla de concentrado de carne

4

Raciones



NOTA:

Si quieres realizar el plato más rápido (o se te han olvidado poner las alubias a remojo), solo has de poner a cocinar las verduras (con menos caldo) y cuando esté hechas agregas las alubias de bote y el sofrito de ajo y pimentón. Lo cocinas 5 minutos y ya está.

ELABORACIÓN:

1. Poner a remojo la noche anterior las alubias.
2. Lavar y pelar las hortalizas (zanahoria y calabaza), cortar a dados grandes.
3. Poner a hervir el caldo con las alubias, calabaza, zanahoria y las acelgas lavadas y troceadas e ir incorporando agua fría en caso necesario.
4. Calentar una sartén el aceite, agregar los dientes de ajo rallados. Cuando empiece a tomar color, retirar del fuego, añadir pimentón y un poco caldo cocción alubias. Incorporar a la olla y cocinar 5 minutos más.