

# Olleta de Ayuno Levantina

Las olletas son platos típicos de toda la zona del levante. Muy habituales las de ayuno en la época de cuaresma, son muy nutritivas y completas pues, aunque no llevan carne, tienen proteína de origen vegetal con todos los aminoácidos esenciales.

## INGREDIENTES:

- 4 Pencas de cardo (400g si son congelados)
- 1 Manojito de acelgas
- 1 Nabo blanco
- 1 Boniato blanco pequeño (200g)
- 1 Chirivía pequeña (opcional)
- 120g Alubias secas o 400g cocidas
- 60g Arroz integral
- Un pellizco hebras azafrán
- C/s Sal

4

Raciones

Dietistas y Nutrición

## ELABORACIÓN:

1. Poner las alubias a remojo la noche anterior (si utilizas ya cocidas, las incorporarás cuando el arroz esté casi cocido)
2. Pelar, retirar los hilos de las pencas de cardo y de las pencas de acelga, lavar y trocear las verduras en pedazos grandes
3. Echar en la olla a presión: las alubias, todas las verduras y hortalizas, agua justo para cubrirlo todo. Cerrar la olla y cocer 30 minutos (o en olla normal, sobre hora y media, si es necesario agregar agua fría)
4. Pasado el tiempo, dejar que salga el vapor y abrir la olla, asustar con agua fría (al añadir un vaso de agua fría a la olla conseguimos que las alubias queden más tiernas)
1. Adicionar el arroz y el azafrán, cocinar 30 minutos más o hasta que esté cocido.