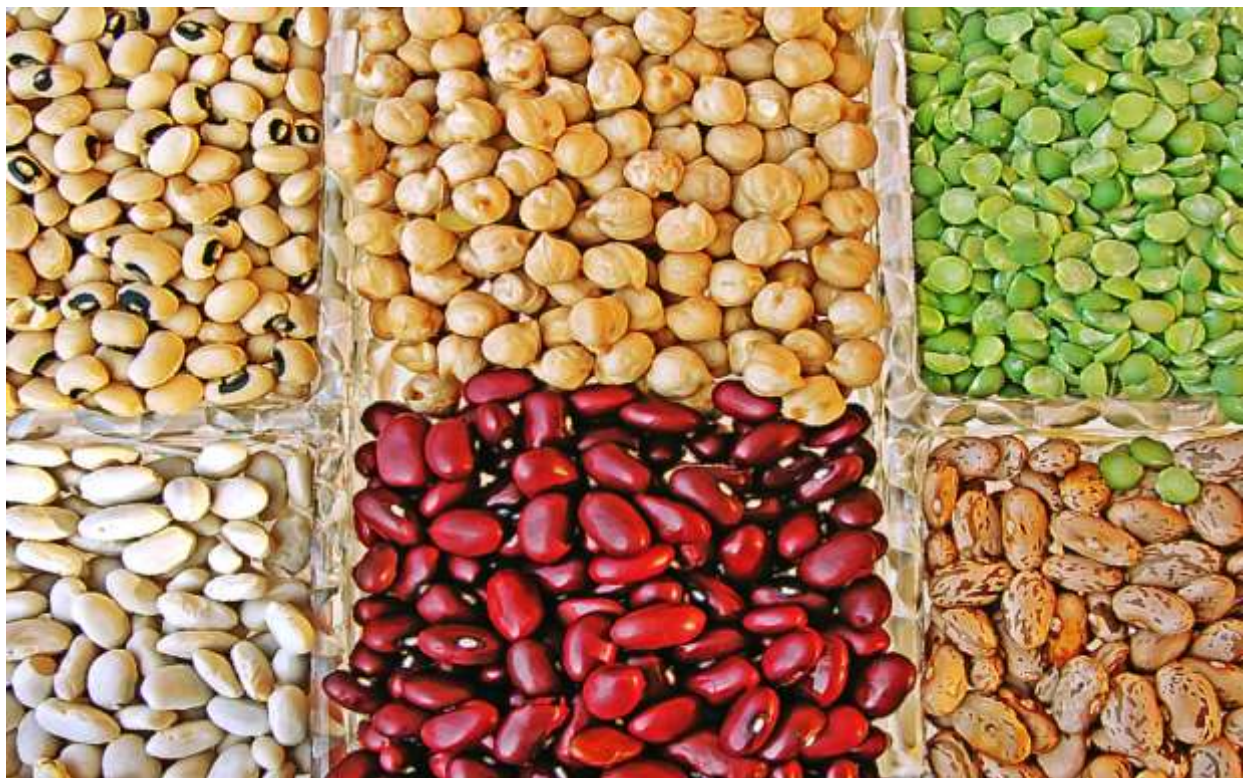


Platos de legumbres



ALUBIAS A LA MARINERA

Ingredientes

Para 6 personas

- 400 g alubias blancas
- 400 g almejas
- 500 g mejillón
- 200 g langostino
- 1 cebolla grande
- 1 puerro grueso
- 1 zanahoria
- 1 rodajita de calabaza
- 2 dientes de ajo
- 2 ramitas de perejil fresco
- -½ vaso vino blanco
- -6 cucharadas salsa de tomate
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharada sopera de harina
- aceite de oliva
- 1 litro de caldo de pescado
- ¼ cayena

Elaboración

1° Ponemos las alubias a remojo en agua fría unas 8-10 horas y al final tiramos el agua.

2° Pelamos cebolla, puerro (tallo blanco), zanahoria, y calabaza, pero no los troceamos. Quitamos rabo y simientes del pimiento.

3° En la olla a presión, ponemos las alubias, las verduras (2°) y la hoja de laurel. Añadimos el caldo de pescado y agregamos agua hasta cubrir dos dedos por encima de las alubias. Cerramos la olla y mantenemos al fuego el tiempo indicado por el fabricante de la olla.

4° Mientras cuecen las alubias, en un cazo con un vaso de agua al fuego, echamos los mejillones, tapamos y cuando se abran, los sacamos, quitamos las valvas y cortamos el musgo. Reservamos los mejillones limpios.

5° Lavamos las almejas poniéndolas a remojo 15 minutos en agua con sal. Aparte pelamos los 2 dientes de ajo y los picamos con prensa-ajos o los trituramos. Aparte picamos menudito con tijera el perejil y la puntita de una cayena, cortada a la mínima expresión. Calentamos en el microondas un vaso, mitad caldo de pescado (o el de la olla) y mitad vino. En una sartén sofreímos los ajos picados 3 minutos; añadimos una cucharada de harina, el perejil y la cayena, y revolvemos; echamos poco a poco el contenido del vaso caliente sin parar de revolver, hasta hervir y 2 minutos más; añadimos las almejas escurridas y tapamos hasta que se abran. Reservamos.

6° Al abrir la olla, tiramos la hoja de laurel. Retiramos el caldo que sobrenada de las alubias (lo reservamos por si hiciese falta). Sacamos el pimiento y le quitamos la piel. Sacamos cebolla, zanahoria, puerro, calabaza y junto con el pimiento, lo pasamos al vaso de la batidora y trituramos, agregamos 6 cucharadas de salsa de tomate y volvemos este puré a la olla de las alubias. Volcamos las almejas con la salsa y los mejillones en la olla de las alubias; mezclamos bien y listo.



ALUBIAS CON BERZA (COCIDO MONTAÑES)

Ingredientes	Elaboración
<p>Para 6 personas</p> <ul style="list-style-type: none">• 400 g alubias blancas• 400 g berza• 300 g panceta fresca de cerdo• 1 hueso jamón• 2 choricitos pequeños de guisar• 1 morcilla de arroz• 1 cebolla grande• 1 puerro grueso• 1 zanahoria grande• 1 pimiento verde italiano• 1 diente de ajo• 1 rodaja de calabaza• 6 cucharadas de salsa de tomate• 1 hoja de laurel• 1 litro de caldo de carne o vegetal	<p>1º Ponemos las alubias a remojo en agua fría unas 8-10 horas y al final tiramos el agua.</p> <p>2º Pelamos cebolla, puerro (tallo blanco), calabaza, zanahoria, y ajo, pero <u>no</u> los troceamos. Quitamos rabo y simientes del pimiento.</p> <p>3º En la olla a presión, ponemos las alubias, el hueso de jamón, la panceta, el chorizo y las verduras (2º). Añadimos el caldo y completamos con agua hasta cubrir los ingredientes dos dedos por encima. Cerramos la olla y mantenemos al fuego el tiempo indicado por el fabricante de la olla.</p> <p>4º Aparte, pinchamos la morcilla alrededor de la misma y la cocemos en agua unos 30 minutos (así soltará bastante grasa). Al finalizar la sacamos, secamos con papel de cocina y cortamos en rodajas. Reservamos.</p> <p>5º Aparte, lavamos las hojas de la berza. En una tabla apilamos varias hojas y las troceamos. Las cocemos en una cazuela con agua y un poco de sal; escurrimos y reservamos.</p> <p>6º Al abrir la olla (3º) retiramos el caldo sobrenadante (lo reservamos por si al final hiciese falta aligerar el caldo), el hueso de jamón y la hoja de laurel; sacamos el pimiento, le quitamos la piel y pasamos las verduras de la olla al vaso de la batidora; trituramos e incorporamos este puré de nuevo a la olla; añadimos 6 cucharadas de salsa de tomate y mezclamos. Probamos y rectificamos el punto de sal si es necesario.</p> <p>7º Añadimos la berza cocida a las alubias. Presentamos en fuente aparte los cárnicos (panceta, chorizo y morcilla) previamente troceados.</p>



GARBANZOS CON REPOLLO Y CARNE

Ingredientes	Elaboración:
<p>Para 6 personas</p> <ul style="list-style-type: none">• 400 g garbanzos• 1 repollo pequeño• 1 diente de ajo• 1 cebolla• 1 puerro• 1 zanahoria• 1 rodaja calabaza• 1 pimiento verde italiano• 1 hueso de jamón• 400 g carne troceada de guisar.• 6 cucharadas salsa de tomate• 1 cucharadita pimentón dulce• 1 litro de caldo vegetal (o agua con sal)• 1 hoja de laurel• aceite de oliva	<p>1° Ponemos los garbanzos a remojo en agua templada unas 8-10 horas y al final tiramos el agua.</p> <p>2° Pelamos cebolla, ajo, zanahoria, calabaza y puerro (solo el tallo blanco), pero no troceamos. Quitamos rabo y simientes del pimiento.</p> <p>3° En olla a presión ponemos los garbanzos, con las verduras (2°); agregamos los garbanzos, el hueso de jamón, la carne guisada y hoja de laurel; añadimos el litro de caldo vegetal y completamos con agua 3 dedos por encima de la superficie de los ingredientes (si no tenemos caldo se sustituye por agua con un poco de sal). Cerramos la olla y cocemos el tiempo indicado por el fabricante de la olla.</p> <p>4° Aparte, soltamos las hojas del repollo, las lavamos, apilamos varias y las troceamos, eliminando los nervios más gruesos. En cazuela con agua y un poco de sal cocemos el repollo 20-30 minutos; comprobamos que esté cocido y escurrimos bien el agua. Añadimos una cucharadita de pimentón dulce y mezclamos.</p> <p>5° Al abrir la olla retiramos el hueso de jamón y la hoja de laurel. Vertemos a una jarra o cazo la mayor parte del agua de cocción que reservamos para sopa de fideo. Quitamos la piel del pimiento. Pasamos al vaso de la batidora las verduras (zanahoria, puerro, cebolla, pimiento, calabaza y ajo), añadimos la salsa de tomate, batimos y este puré lo volvemos a la olla. No obstante, si se prefiere, estas verduras se pueden trocear en lugar de triturar.</p> <p>6° Agregamos el repollo a los garbanzos. La carne puede juntarse o servirse por separado.</p>



GARBANZOS CON JUDIAS VERDES Y ESPINACAS

Ingredientes	Elaboración
<p>Para 6 personas</p> <ul style="list-style-type: none">▪ 400 g garbanzos▪ 1 patata mediana▪ 1 cebolla▪ 1 zanahoria▪ 200 g judías verdes▪ 200 g hojas de espinacas▪ 1 litro de caldo vegetal (o agua con sal)▪ 1 hoja de laurel▪ 6 cucharadas de salsa de tomate▪ aceite de oliva▪ 2 huevos▪ 2 lonchas de jamón serrano• 1 cucharadita pimentón dulce	<p>1° Ponemos los garbanzos a remojo en agua templada unas 8-10 horas y al final tiramos el agua.</p> <p>2° Pelamos y troceamos cebolla, zanahoria y patata.</p> <p>3° Si son frescas las judías verdes, las lavamos, cortamos las puntas y los hilos laterales (si son planas) y troceamos en 3 ó 4 trozos cada una.</p> <p>4° En olla a presión echamos los garbanzos, las verduras (2° y 3°) y la hoja de laurel. Añadimos el caldo y completamos con agua hasta que el líquido sobrenade 4 dedos por encima de los garbanzos. Cerramos la olla y cocemos el tiempo indicado por el fabricante.</p> <p>5° Aparte, en cazuela con agua y un poco de sal cocemos las espinacas, hasta que estén hechas. Escurremos el agua y troceamos las hojas con tijera.</p> <p>6° Abrimos la olla a presión y vertemos todo el caldo en una jarra o cazo para sopa de fideo. Retiramos el laurel.</p> <p>7° Cocemos los huevos en agua hirviendo 5 minutos; los enfriamos, pelamos y troceamos. Picamos el jamón. En sartén con 1 cucharada de aceite sofreímos 1 minuto el jamón, añadimos 1 cucharadita de pimentón dulce y retiramos del fuego.</p> <p>8° Juntamos a los garbanzos con sus verduras, las espinacas, los huevos y el jamón. Mezclamos y servimos.</p>



LENTEJAS CON CHORIZO Y MORCILLA

Ingredientes

Para 6 personas

- 400 g lentejas
- 1 cebolla
- 1 puerro
- ½ pimiento rojo o verde
- 1 diente de ajo
- 1 zanahoria
- 1 patata
- 6 cucharadas de salsa de tomate
- 2 choricitos pequeños de guisar
- 1 morcilla de burgos
- 1 hueso de jamón
- 1 litro de caldo vegetal y/o agua con sal
- aceite de oliva
- 1 hoja laurel

Elaboración:

1º Medimos la cantidad de lentejas; las ponemos en un colador grande; las lavamos en agua corriente. A diferencia de las alubias y garbanzos, no se ponen a remojo, ni precisan olla a presión, si bien también se puede utilizar ésta.

2º Pelamos y trituramos, o picamos muy menudito, cebolla, pimiento, zanahoria, puerro, ajo, y troceamos la patata.

3º Pinchamos con un picho todo alrededor de la morcilla. En un cazo ponemos la morcilla y cubrimos bien de agua; tapamos y dejamos cocer suavemente unos 30 minutos. De esta forma podemos tirar la grasa que suelte. Cortamos en rodajas.

4º En una cazuela u olla a presión, ponemos 3-4 cucharadas de aceite y sofreímos las verduras (2º) 10 minutos. Añadimos las lentejas, el hueso de jamón, los choricitos, y cubrimos 2-3 dedos por encima de las lentejas, con caldo completando con agua (si no se tiene el caldo, agua con sal o 1 pastilla de caldo); añadimos la salsa de tomate, tapamos y dejamos cocer suavemente. En cazuela hay que vigilar el agua e ir añadiendo si hace falta para que las cubra en todo momento. Cuando estén hechas las lentejas (en cazuela 40 minutos aproximadamente, y en olla, el tiempo indicado por el fabricante). Las probamos para ver si están hechas y el punto de sal, y rectificamos si hace falta.

5º Retiramos la hoja de laurel y el hueso de jamón. Sacamos los choricitos y los troceamos en rodajas. Si sobrenada en las lentejas la grasa del chorizo, la retiramos. Presentamos el guiso de lentejas y aparte, chorizo y morcilla.

