

Alubias rojas con verduras



INGREDIENTES (8 PERSONAS)

- 500g de alubias rojas
- 500g de tomates maduros
- 6 zanahorias grandes
- 100g de calabaza
- 6 dientes de ajo
- Sal y pimienta negra
- 2 cebollas grandes
- 2 cucharadas de pimentón dulce
- 1 hoja de laurel
- 50ml de aceite de oliva virgen extra
- 1 puerro



ELABORACIÓN

Poner a remojo las alubias con agua fría durante la noche, normalmente 12 horas. Al día siguiente las escurrimos y apartamos hasta el momento de prepararlas.

Picar la cebolla, pimiento rojo y verde, puerro y ajo, lo más pequeño posible.

Pelar las zanahorias, la calabaza y los tomates. Trocearlos en trozos pequeños.

Sofreír todo durante 5 minutos.

Añadir el tomate y la hoja de laurel al final.

Añadir pimentón dulce y remover rápidamente para que no se queme.

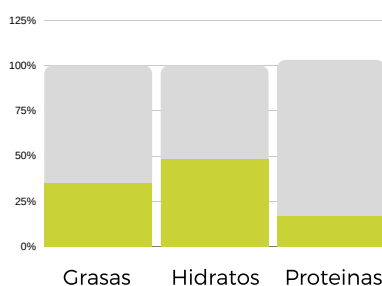
Añadimos las alubias rojas ya escurridas. Removemos durante 1 minuto.

Cubrir con agua fría hasta que quede la cazuela casi llena.

Dejar que se cocinen lentamente a temperatura media-baja durante dos horas más, removiendo de vez en cuando con una cuchara y añadiendo cada ½ hora un poco más de agua, siempre fría. La última media hora cocinar las alubias a fuego lento.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	186 kcal	67.79 kcal
Grasas	7.17 g	2.61 g
Hidratos	21.99 g	8.01 g
Proteínas	7.93 g	2.89 g
Fibra	10.97 g	4 g
Sal	0.75 g	0.27g



Consejo:
Puedes acompañar el plato con guindillas picante al gusto