



COMIDA SALUDABLE Y ECONÓMICA

RECETAS SALUDABLES

Alubias pintas con verduras



INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 160g alubias pintas
- 1/2 cebolla
- 1/2 pimiento verde
- 1 zanahoria
- 1/2 puerro
- 1 hoja de laurel
- 2 cucharadas de tomate frito
- Pimentón
- Aceite de oliva virgen
- Sal
- Pimienta

ELABORACIÓN

1. Remojar las legumbres toda la noche, o como mínimo 10 horas.
2. Limpiar las verduras y trocearlas y ponerlas en una olla.
3. Añadir el tomate frito y las legumbres, cubrir con agua fría y poner al fuego.
4. Añadir el pimentón y un chorrito de aceite y cocinar 1 hora o hasta que las legumbres estén tiernas. Si utilizamos olla rápida o exprés estarán listas en 20 min.
5. Cuando estén cocidas podemos coger parte de las verduras o todas y tritarlas y añadirlas al guiso de alubias.
6. Probar y rectificar de sal y cocinamos 5 minutos más.

PRECIO
(APROXIMADO PERSONA)

0,52€