



FABES CON PULPO (+ PROTE)

 1 porción

INGREDIENTES

- 60 gramos de alubia blanca, seca, cruda o 1 ración individual de alubia blanca, en conserva [215 g]
- 1 porción individual de pulpo, crudo [180 g]
- 1/2 unidad grande de cebolla blanca, cruda [100 g]
- 1 unidad mediana de pimiento verde, crudo [125 g]
- 1/2 unidad mediana de pimiento rojo, crudo [105 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1/2 unidad grande de tomate maduro, crudo [130 g]
- 1.5 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra [14 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocción del pulpo: Comenzamos preparando el pulpo, en este artículo de cómo cocer pulpo tenéis todos los secretos para que os quede perfecto. Para ello, si lo hemos comprado vivo, es necesario ablandarlo. Debemos congelar el pulpo 48 horas antes de su preparación. El día que tengamos previsto preparar este plato, debemos tener la precaución de descongelarlo dejándolo fuera del congelador la noche anterior. De igual manera debemos dejar las alubias a remojo para que se hidraten, cubiertas de agua, de un día para otro. Lavamos bien el pulpo bajo el chorro de agua fría, hasta que quede bien limpio. En una cazuela grande, calentamos ½ litro de agua y, en el momento en el que esté hirviendo es el momento de incorporar el pulpo. Para introducirlo en la cazuela debemos asustarlo, es decir, introducir y retirar el pulpo del agua hirviendo en tres ocasiones. Así conseguimos que se despelleje lo mínimo durante la cocción. Cocemos el pulpo unos 25 o 30 minutos, calculando un pulpo mediano, de unos 2 kilos. Apagamos el fuego y dejamos que el pulpo repose en su misma agua, sin retirarlo de la cazuela durante uno 20 minutos.
- 2º Mientras el pulpo reposa dentro del agua de la cocción, calentamos un chorrito de aceite en una cazuela. Añadimos la cebolla, los pimientos rojo y verde y 2 dientes de ajo, todo bien troceado en dados pequeños.
- 3º Salamos al gusto y sofreimos las verduras durante 15 o 20 minutos, hasta que estén bien blanditas.
- 4º Agregamos el tomate pelado y cortado en dados y seguimos cocinando las verduras 10 minutos más. Salamos y reservamos.
- 5º En una olla expres añadimos las alubias o fabes hidratadas, 3 dientes de ajo y la hojita de laurel. Cubrimos con el agua de a cocción del pulpo ya fría. Cocinamos durante 13 o 14 minutos desde el momento en que la válvula comienza a funcionar.
- 6º Si utilizamos una cazuela tradicional para cocinar las fabes, debemos dejar que cuezan durante 1 hora, hasta que estén tiernas. Dependiendo del tipo de fabes que utilicemos este tiempo será mayor o menor.
- 7º Una vez que tenemos las fabes cocidas, abrimos la olla express y añadimos el sofrito de verduras que tenemos reservado. Mezclamos con cuidado para integrar los sabores. Cortamos el pulpo en rodajas con una tijera y lo añadimos a la cazuela.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (717 g)	% DDR
ENERGÍA	74 kcal	530 kcal	26 %
PROTEÍNA	6 g	42 g	83 %
H. CARBONO	7 g	47 g	18 %
AZÚCARES	3 g	20 g	22 %
GRASA	2 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	0 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	17 g	69 %
SODIO	85 mg	607 mg	25 %