



ALUBIAS CON ALMEJAS [1,5P-2HC-1,5G]

 40 minutos

 10 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de alubia blanca, en conserva [215 g]
- 1 cucharada de postre de sal común
- 2 porciones individuales de almeja, cruda [400 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla
- 1 unidad grande de zanahoria, cruda
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel, hoja
- 1.5 cucharadas soperas de aceite de oliva [14 g]
- 1 cucharada soperas de azafrán
- 1 cucharada soperas de perejil, fresco

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Para preparar este plato tomamos 350 g de alubias secas o medio bote de alubias ya cocidas.
- 2º Aparte de las alubias, también necesitamos unos 400 g de almejas que comenzaremos por darle un buen enjuague bajo el grifo y luego las pondremos en un bol con abundante agua con sal y 1 chorrito de vinagre un mínimo de 2 horas para que vayan perdiendo la arena que tienen dentro.
- 3º Mientras reposan las almejas, tomamos una olla y ponemos dentro las alubias cubiertas con agua hasta 2 dedos por encima. En este paso se puede utilizar el agua misma del remojo. Llevamos a ebullición y retiramos la espuma que se forma en la superficie.
- 4º Después de haber hervido las alubias unos 5 minutos, introducimos 1 cebolla pelada, 1 puerro lavado y sin las hojas, 1 zanahoria pelada, 2 dientes de ajo pelados y ligeramente machacados, 1 hoja de laurel y un par de cucharadas de aceite de oliva. Tapamos y que haga chup-chup hasta que la alubia esté tierna.
- 5º Unos 10 minutos antes de que estén listas las fabas, sacamos un poco de caldo caliente y ponemos a infundir 1 pellizco de hebras de azafrán para que vayan soltando sabor. También vamos a sacar las verduras, las metemos en el vaso de la batidora con un poco de caldo y las trituramos.
- 6º Una vez tenemos las alubias en su punto, añadimos a la olla las verduras trituradas junto con el azafrán infundido, probamos y ajustamos de sal al gusto.
- 7º Por otra parte, ponemos a calentar 2 cucharadas de aceite de oliva en una sartén amplia junto con 2 dientes de ajo pelados y picados. Cuando estén dorados, añadimos las almejas que habremos escurrido antes procurando que la arena que soltaron quede en el fondo del bol. Echamos 150 ml de vino blanco (o agua si no se quiere usar el vino), tapamos y dejamos que cuezan unos minutos, hasta que se hayan abierto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [536 g]	% DDR
ENERGÍA	93 kcal	496 kcal	25 %
PROTEÍNA	6 g	34 g	67 %
H. CARBONO	9 g	48 g	18 %
AZÚCARES	0 g	2 g	2 %
GRASA	3 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	0 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	14 g	55 %
SODIO	246 mg	1321 mg	55 %