



Alubias con pulpo

Descripción



Esta receta es de «cosecha propia», me parece que al igual que las alubias casan bien con almejas, y los garbanzos con langostinos, por qué no lo iban a hacer con el pulpo. Y en efecto, maridan estupendamente.

Y la voy a hacer de la manera mas fácil, cociendo en olla rápida todos los ingredientes.

Ingredientes: (Para cuatro o seis personas).

- 2 patas de pulpo grande.
- Alubias. La cantidad que pongáis normalmente para 4-6 personas.
- 1/4 de cebolla mediana.

- 1 diente de ajo grande.
- 1 puerro mediano.
- 1 ramita de apio.
- 1/2 de perejil.
- 1 zanahoria pequeña.
- 1 patata pequeña.
- 1 tomate pequeño y muy maduro.
- 1/4 de pimiento rojo grande.
- 1/2 de pimiento verde grande.
- 1 hoja de laurel.
- 1 pizca de comino en grano.
- Sal, un buen chorro de aceite de oliva (no lleva mas grasa), caldo de verduras/pescado o agua.

Preparación:

Dejaremos las alubias a remojo la noche anterior. Escurrimos, pasamos por el grifo de agua fría para quitar la tierra o suciedad que puedan tener, escurrimos de nuevo y reservamos.

Lavamos y troceamos las verduras todas juntas (pelamos el pimiento rojo), las ponemos en un bol junto con el comino y reservamos.



mos.

Ponemos al fuego la olla rápida con un buen chorro de aceite de oliva, echamos las verduras y el comino. dejamos pochar removiendo de vez en cuando para que no se quemen. Cuando veamos que

de minutos.



Echamos las alubias, mezclamos todos los ingredientes y vertemos el caldo elegido, yo esta ocasión he echado agua, hasta que cubra el guiso.

Rectificamos de sal, removemos, tapamos la olla y desde que empieza a hervir, lo dejaremos 15 minutos.



default watermark

Pasado este tiempo, abrimos la olla y nos prepararemos para degustar un guiso de chuparse los dedos. Yo lo he considerado plato Ãnico, como lleva pulpoâ!.



Consejo: Ya sé que os digo que el reposo es uno de los secretos para un buen guiso. Pero en esta ocasión, al llevar patata, no lo aconsejo, se queda un poco dura y pierde la textura que tiene recién hecha.

Ya sabéis que estamos en Facebook: facebook.com/masqpostres

Categoría

1. Pescados y mariscos
2. Verduras hortalizas y legumbres

Fecha de creación

abril 27, 2016

Autor

admin