Receta de Alubias a la Navarra

15 Nov 2021

Buenos días a tod@s, como ya sabéis es bueno para nuestro organismo comer legumbres y para comenzar la semana os dejo esta receta de **Alubias a la Navarra**, podéis aprovechar para que los más peques coman sano y tomen verduras ya que esta receta no lleva nada de grasa.

Ingredientes

- Alubias blancas (medio o un kg, según comensales)
- Zanahorias (una o dos medianas)
- Ajos (una cabeza)
- Pimiento verde (uno)
- Puerro (uno)
- Cebolla (una)
- Tomates (dos)
- Pimiento rojo (uno)
- Aceite de oliva
- Sal

Modo de Preparación

1. Poner las alubias en remojo la noche antes
2. En una cacerola poner a cocer las alubias junto con las zanahorias peladas, la cabeza de ajos entera y lavada, el pimiento rojo y verde, el puerro, la cebolla y los tomates
3. Echar un chorrito de aceite de oliva y sal al gusto
4. Dejar cocer a fuego lento durante unos 30/35 minutos
5. Retirar las verduras y pasarlas por el pasapurés y añadir esta mezcla a las alubias, dejar cocer todo unos diez minutos más
6. Retirar y dejar que se enfríen
7. Servir calientes o templadas como mejor prefiráis, acompañar de una ensalada y....buen provecho!!!