



ALUBIAS BLANCAS A LA MARINERA

DIFICULTAD PREPARACIÓN COCINADO
Intermedio 30 min + 12h rem 1h 30 min-2h

Ingredientes

Alubias blancas: 500 g
Gambón fresco: 12 piezas
Puerro: 1
Zanahoria: 1
Hoja de Laurel: 1
Ajos: 6 dientes
Cebolla: 1 mediana
Pimentón dulce de la Vera: ½ cucharadita
Aceite de oliva virgen extra
Sal



Ingredientes de la receta “Almejas a la marinera” (Se deberá ejecutar esa receta al mismo tiempo)

Preparación

1. Poner en remojo el día anterior las alubias en abundante agua fría, mínimo durante 12 horas.
2. Quitar las cáscaras y las cabezas a los gambones y reservar; retirar la tripa a los cuerpos con un palillo o un alfiler y cortarlos en trozos, reservar también; picar el ajo muy menudo, reservarlo junto a los langostinos para más adelante.
3. Poner una sartén al fuego con un chorrito de aceite, cuando este caliente añadir las cabezas y cáscaras de los langostinos (las cabezas deben cortarse a lo largo con una tijera para poder extraer mejor sus jugos). Dorar bien aplastando las cabezas para que suelten su jugo durante 2 minutos. Añadir ½ litro de agua y cocinar a fuego medio unos 10 minutos, después poner un recipiente con un colador y verter en el colador el sofrito de cabezas y pieles aplastando bien para que suelten todo su jugo. Colar una vez más con manga de tela o colador muy fino para eliminar las arenillas. Verter el caldo resultante en la olla donde se vayan a cocer las judías.
4. Retirar el agua del remojo de las alubias y enjuagar bien con agua fría. Verter en la olla y añadir agua fría hasta que queden cubiertas por al menos 3 centímetros. Añadir la cebolla pelada y entera, la zanahoria pelada y cortada en 4 trozos, del puerro solo la parte blanca limpio y pelado de las primeras capas, también cortado en un par de trozos, 4 dientes de ajo sin pelar y enteros y la hoja de laurel bien lavado.
5. Encender el fuego al máximo y esperar a que comience a hervir, cuando comience a hervir bajar el fuego a temperatura media baja y espumar si se comienza a formar espuma por encima del caldo. Cocer las alubias hasta que estén tiernas (alrededor de 2 horas) y controlar de cada 20 minutos aproximadamente.
6. Empezar a ejecutar paralelamente la receta “Almejas a la marinera”
7. Durante la cocción de las alubias ir añadiendo agua fría todas las veces que sea necesario, a medida que se vaya consumiendo el caldo por la cocción, y esperar a que estén tiernas.
8. Una vez tiernas las alubias retirar las verduras, pelar uno de los dientes de ajo, desechando los otros junto a la hoja de laurel.
9. En un vaso de batidora añadir un par de cazadas de caldo de las alubias, la cebolla, la zanahoria, el puerro y el ajo. Triturar con una batidora hasta reducirlo a puré. Añadimos a la olla el puré de verduras, mezclamos y salamos al gusto, rectificando de sabor si es necesario, seguimos cocinando a fuego bajo.
10. Poner una sartén al fuego con un poco de aceite y cuando este caliente añadir el ajo picado, sofreír ligeramente y seguido añadir los langostinos, saltear con una pizca de sal y cuando han cambiado de color añadir media cucharadita de pimentón dulce, sofreír rápidamente, apagar el fuego y verter el sofrito en la olla.
11. Añadir a la olla lo que se obtenga siguiendo los pasos de la receta “Almejas a la marinera”
12. Cocinar todo 2 minutos más y listo para emplatar.

Notas

- Si se quiere acortar el tiempo de cocción se pueden cocinar en olla exprés por 45 minutos, después proseguir el cocinado con la olla abierta y del mismo modo que se indicó anteriormente.

AUTOR	NOMBRE DEL DOCUMENTO	REFERENCIAS DEL DOCUMENTO			Página
		Grupo	Edición/Revisión	Fecha	
JuCaSaTa	Alubias blancas a la marinera	Vegetales	01	14-01-2021	1 de 1

Este documento y su contenido es propiedad de Juan Carlos Sanz Tamayo. Queda prohibida su divulgación o entrega a terceros sin la previa autorización escrita del propietario.