



ALUBIAS CON ACELGAS Y MORCILLA

DIFICULTAD PREPARACIÓN COCINADO
Intermedio 20 min 2h-4h

Ingredientes

Alubias: 1 kg.
Tocino blanco: 200 gr (troceado en 6 partes).
Costilla de cerdo (o una oreja): 200 gr.
Morcillas de cebolla: 2 unidades.
Acelgas: ½ manojo.
Cebollas: 1,5 unidades (1 unidad para el puchero y ½ para el sofrito).
Dientes de ajo: 2 unidades.
Aceite: 150 cc en total (50 cc para el puchero y 100 cc para la sartén).
Guindillas en vinagre: al gusto.
Agua fría: cantidad necesaria.
Sal: al gusto.



Preparación

1. Poner en un puchero las alubias, el tocino blanco, una cebolla cortada en 4 trozos, 50 cc de aceite y cubrir con agua fría hasta que el nivel supere en 2 cm a las alubias.
2. Calentar a fuego fuerte hasta que comience a hervir. En ese momento, bajar el fuego al mínimo posible.
3. Cocer a fuego muy lento entre 2 y 4 horas. Durante este proceso, "espantar" las alubias añadiendo un chorrito de agua fría cada vez que el nivel baje y se queden secas.
4. Cuando se haya cumplido la mitad del tiempo de cocción estimado, incorporar la costilla de cerdo (o la oreja) troceada.
5. En una sartén con 50 cc de aceite, rehogar la media cebolla picadita durante 10 minutos hasta que esté dorada.
6. Verter el sofrito al puchero de las alubias y mezclar con cuidado. Añadir la sal al gusto (solo al final de la cocción).
7. Limpiar y picar bien las acelgas. Cocerlas en agua aparte durante unos 40 minutos. A mitad de cocción de las acelgas (minuto 20), añadir las morcillas para que se cocinen juntas los últimos 20 minutos.
8. Escurrir las acelgas y las morcillas y servir las en una fuente aparte como acompañamiento de las alubias, junto con las guindillas en vinagre.

Notas

- Esta operación (añadir agua fría) es necesaria para romper el hervor y conseguir que las alubias queden tiernas y el caldo espese de forma natural.
- Es fundamental no añadir la sal al principio, ya que esta endurece la piel de las legumbres.
- Si se desea un caldo más trabado, se puede sacar un cazo de alubias, pasarlas por el pasapuré e incorporar el puré de nuevo al puchero.
- Se recomienda no tomar fruta, leche o mermelada inmediatamente después de este plato para facilitar la digestión.

AUTOR	NOMBRE DEL DOCUMENTO	REFERENCIAS DEL DOCUMENTO			Página
		Grupo	Edición/Revisión	Fecha	
JuCaSaTa	Alubias con acelgas y morcilla	Vegetales y Veganos	01	11-11-2025	1 de 1