



ALUBIAS VERDINAS CON LANGOSTINOS

DIFICULTAD PREPARACIÓN
Intermedio 25 min + 12h rem

COCINADO
62 min

Ingredientes

Alubias verdinas: 400 g
Langostinos frescos: 24 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



Preparación

1. El día anterior ponemos en remojo las alubias en abundante agua fría, mínimo durante 12 horas.
2. Retiramos el agua del remojo de las alubias y las enjuagamos bien con agua fría, las vertemos en una olla y le añadimos agua fría hasta que queden cubiertas por al menos 3 centímetros, añadimos 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.
3. Encendemos el fuego al máximo y esperamos a que comience a hervir, cuando comience a hervir bajamos le fuego a temperatura media baja y si vemos que se comienza a formar espuma por encima del caldo lo retiramos con un cucharón hasta que se quede el caldo limpio, cocemos las alubias hasta que estén tiernas y las controlamos de cada 20 minutos aproximadamente.
4. Durante la cocción de las alubias iremos añadiendo agua fría todas las veces que sea necesario a medida que se vaya consumiendo el caldo por la cocción, y esperamos a que estén tiernas. Si queremos acortar el tiempo de cocción podemos cocinarlas en olla exprés por 45 minutos, después proseguir el cocinado con la olla abierta y del mismo modo que se indicó anteriormente.
5. Le quitamos las pieles y las cabezas a los langostinos y lo reservamos, a los cuerpos les retiramos la tripa con un palillo de dientes y los cortamos en trozos también los reservamos, picamos el ajo muy menudo, lo reservamos junto a los langostinos para más adelante.
6. Una vez tiernas las alubias retiramos las verduras, pelamos uno de los dientes de ajo y los otros junto a la hoja de laurel lo desechamos, trituramos con una batidora la cebolla, la zanahoria, el puerro y el ajo hasta reducirlo a puré.
7. Retiramos un par de cazadas de caldo de las alubias y lo reservamos. Añadimos a la olla el puré de verduras, mezclamos y salamos al gusto, rectificando de sabor si es necesario, seguimos cocinando a fuego bajo.
8. Ponemos una sartén al fuego con un chorrito de aceite, cuando este caliente añadimos las cabezas y pieles de los langostinos y los doramos bien aplastando las cabezas para que suelten su jugo, añadimos el caldo reservado, cocinamos a fuego medio unos 2 minutos, después ponemos un recipiente con un colador y vertemos en el colador el sofrito de cabezas y pieles aplastando bien para que suelte todo su jugo, vertemos el caldo resultante en la olla, mezclamos bien y seguimos con la cocción durante 15 minutos más.
9. Ponemos una sartén al fuego con un poco de aceite y cuando este caliente añadimos el ajo picado, sofreímos ligeramente y seguido añadimos los langostinos, salteamos con una pizca de sal y cuando han cambiado de color añadimos media cucharadita de pimentón dulce, sofreímos rápidamente, apagamos el fuego y vertemos el sofrito en la olla, cocinamos unos 7 minutos más y listo para emplatar.

AUTOR	NOMBRE DEL DOCUMENTO	REFERENCIAS DEL DOCUMENTO			Página 1 de 1
		Grupo	Edición/Revisión	Fecha	
JuCaSaTa	Alubias verdinas con langostinos	Vegetales	01	17-02-2020	

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.