HerZechef 👆



PLATOS PRINCIPALES

Alubias de la abuela

15min · 4 raciones · 556 kcal

Ingredientes

- **1** bote de alubias
- **1** cebolla
- **2 dientes** de ajo
- **2 cucharadas** de tomate triturado
- Sal al gusto
- **1** chorizo
- **1** morcilla
- **1** trozo de jamón
- Un chorrito de aceite de oliva
- Agua

POR RACIÓN

Proteínas	**29 g**
Grasas	**37 g**
Hidratos	**28 g**
Fibra	**5,8 g**

Elaboración

1. Picar muy fina una cebolla y un par de dientes de ajo
2. En una cazuela con un chorrito de aceite de oliva, sofreír todo junto
3. Cuando esté doradito, añadir un par de cucharadas de tomate triturado y darle unas vueltas durante unos minutos
4. Añadir las alubias ya cocidas
5. Añadir también el trío calavera
6. Cubrir con agua
7. Añadir una poca de sal al gusto y remover para que se mezcle todo
8. Tapar y cocinar a fuego medio durante unos 10 o 15 minutos
9. Unos 5 minutos antes de que termine la cocción, cortar a trocitos la morcilla y el chorizo y añadirlos
10. Pasado el tiempo, el plato está listo

RECOMENDACIONES

Si es de un día para otro, aún mejor.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de HerZechef 👆
cooknest.app/@locuraalgusto · Instagram @locuraalgusto