



ORGANIZA:

[FACULTAD DE FARMACIA Y
NUTRICIÓN](#)

proyecto **CeT**
universitas



Universidad
de Navarra

LEGUMBRES

ESTHER PATROCINIO

ALUBIAS ROJAS

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS

500gr alubias rojas
250gr patata
chorizo
morcilla o panceta
3 dientes de ajo
250gr cebolla
1 hoja de laurel
Pimentón dulce
Pimentón picante
Sal
Aceite de oliva

Día anterior:

Poner a remojo en una cazuela las alubias en agua fría

En el día:

Cambiar el agua a las alubias y volver a cubrir con agua fría de modo que el volumen del agua sea 1.5 veces el de las alubias, más o menos. Poner la cazuela a fuego.

Añadir el laurel, el chorizo, la morcilla (o panceta) entera.

Cuando rompa a hervir parar el hervor con un poco de agua fría (para que no se rompa la piel de la alubia). Mantener siempre en un hervor moderado.

Retirar el chorizo y la morcilla cuando esté hecha. Trocear y reservar.

Hacer un refrito con el ajo, el aceite, la cebolla (picada). Añadir el pimentón dulce y picante cuando esté ya casi terminado.

Cuando las alubias estén trabadas, echar el refrito y dejar cocer 5 minutos más.

Sazonar con sal, y, si fuera necesario, con concentrado de caldo de pollo.

Servir en sopera con el chorizo y demás carne troceada por encima.

GUISANTES CON JAMÓN

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS

Guisantes finos 1k (de lata o congelados)
Ajo 3 dientes
Cebolla 1 cebolla grande
Jamón serrano 150gr
Sal
Pimienta
Vino blanco (opcional) 150ml
Aceite de oliva

Modo de hacer:

1. Picarel ajo y la cebolla y hacer un refrito con un poco de aceite de oliva
2. Trocear el jamón serrano en cuadritos o tiras y añadir al refrito
3. Si se quiere, añadir el vino blanco y dejar que se reduzca para que se evapore el alcohol
5. Añadir los guisantes (previamente escurridos si son de lata, o cocidos en agua sin son congelados)
6. Rehogar todo para que se mezclen los sabores
7. Añadir sal y pimienta al gusto

NOTA: para cocer los guisantes congelados poner una cazuela con agua y un poco de sal, cuando rompa a hervir añadir los guisantes y cocer el tiempo indicado en el paquete (unos 10 minutos)

GARBANZOS CON BACALAO Y ESPINACAS

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS

Garbanzos 500gr
Bacalao desmigado y desalado 250gr
Cebolla 250gr (1 cebolla mediana)
Espinacas 100gr
Tomate (o salsa de tomate) 200gr (1 tomate mediano)
Ajo
Laurel
Pimentón
Sal y pimienta

Día anterior:

Poner a remojo los garbanzos en agua fría. En los lugares con aguas duras (con mucha cal) poner en el agua un poco de sal

En el día:

Cambiar el agua a los garbanzos y volver a cubrir con agua de modo que el volumen del agua 1.5 veces el de las garbanzos, más o menos.

Poner la cazuela a fuego

Poner la cazuela a fuego con el laurel y unos dientes de ajo

Hacer un refrito con el aceite, el ajo, la cebolla o puerro y el pimentón

Añadir el bacalao troceado y las espinacas a los garbanzos

Echar el refrito en los garbanzos.

Sazonar con sal y pimienta

NOTA: Si hay que añadir agua durante la cocción, hay que saber que los garbanzos no deben romper el hervor, porque se pueden encallar. Por lo tanto, añadir agua caliente.

LENTEJAS CON VERDURAS

INGREDIENTES PARA 5 PERSONAS

Lentejas 500gr
Cebolla 250gr
Pimiento rojo 300gr
Calabacín 200gr
Tomate 300gr
Ajo 3 dientes
Orégano
Tomillo
Sal
Aceite de oliva

Día anterior:

Poner a remojo las lentejas en agua fría

En el día:

Cambiar el agua a las alubias y volver a cubrir con agua fría de modo que el volumen del agua sea 1.5 veces el de las alubias, más o menos. Poner la cazuela a fuego. Mantener en un hervor moderado.

Pelar y cortar el calabacín a cuadritos

Escaldar el tomate, pelarlo y trocearlo a cuadritos

Lavar y trocear el pimiento rojo a cuadritos

Hacer un refrito de ajo, añadir la cebolla picada y el pimiento rojo el calabacín y el tomate.

Cuando esté hecho el refrito unirlo a las lentejas

Cuando estén hechas las lentejas añadir sal, orégano y tomillo al gusto