



Estofado casero de alubias rojas con verduras y tostadas de chapata

Vegetariano <650 calorías

Cocinando: 15 min • Listo en: 30 min

20



Judías rojas



Pimentón ahumado



Caldo vegetal



Pimiento



Zanahoria



Cebolla



Perejil



Pan de chapata



Tomate concentrado

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, agua, ajo, orégano.

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Colador, túrmix, cucharón, olla grande, jarra medidora, pelador, pincel de silicona, tostadora.

Ingredientes

	2P	4P
Judías rojas	390 gramos	780 gramos
Pimentón ahumado 9)	1 sobre	2 sobres
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Perejil*	½ unidad	1 unidad
Pan de chapata 13)	2 unidades	4 unidades
Tomate concentrado	1 sobre	2 sobres
Agua	500 ml	1000 ml
Ajo	1 unidad	2 unidades
Orégano	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

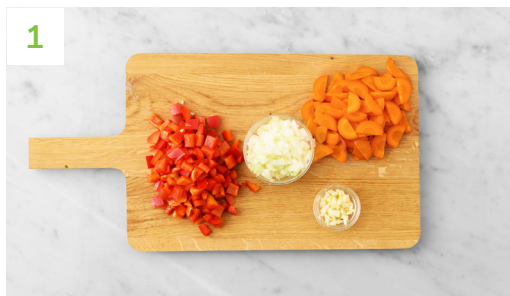
	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	529 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2435/ 582	461/ 110
Grasas (g)	2,8	0,5
de las cuales saturadas (g)	0,4	0,1
Carbohidratos (g)	89,2	16,9
de los cuales azúcares (g)	16,5	3,1
Proteínas (g)	20,3	3,8
Sal (g)	3,3	0,6

Alérgenos

9) Mostaza **10)** Apio **13)** Cereales que contienen gluten.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Recíclame!



Prepara las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en cubitos pequeños. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Córtales en dados de 1 cm. Pela la **zanahoria** y córtala por la mitad a lo largo. Luego, corta en medias lunas de 1 cm.



Saltea las verduras

En una olla grande, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Agrega la **cebolla**, la **zanahoria** y el **pimiento**, **salpimenta** y cocina a fuego medio-alto 4-5 min, removiendo frecuentemente. Agrega el **pimentón ahumado** y rehoja 1 min más, mientras remueves.



Agrega las judías rojas

En la olla, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes), el **caldo vegetal** en polvo y el **tomate concentrado** y cocina a fuego medio-alto 8-10 min, hasta que el **guiso** espese ligeramente. Escurre las **judías rojas** con ayuda de un colador y agrégalas a la olla. Remueve, **salpimenta** y cocina todo junto 3-4 min más. Mientras tanto, deshoja y pica finamente la mitad del **perejil** (doble para 4p).



Espesa el guiso

Con ayuda de un cucharón, agrega dos cucharones de **guiso**, con **verduras** y **alubias**, a la jarra medidora. Tritura con ayuda de un túrmix y agrega de nuevo a la olla. Remueve para integrar y cocina a fuego medio 2-3 min más, hasta que el **guiso** espese. Prueba y rectifica de **sal** y **pimiento**.



Tuesta el pan

Abre el **pan de chapata** y tuéstalo en la tostadora hasta que esté ligeramente dorado. En un bol pequeño, mezcla un chorrito generoso de **aceite**, el **orégano** (ver cantidad en ingredientes) y una pizca de **sal**. Cuando el **pan** esté tostado, aplica con un pincel de cocina el **aceite de orégano** encima. Luego, corta cada parte del **pan** en 4 tiras largas.

CONSEJO: Si no tienes tostadora, puedes utilizar el horno para tostar el pan.



Emplata y disfruta

Sirve el **guiso de alubias rojas** con **verduras** en platos hondos y espolvorea el **perejil** picado al gusto. Acompaña con las **tostadas de chapata** a un lado.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

