

POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA

9 raciones

120 min

Fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Legumbres · Primeros platos · Vegetarianas



Información nutricional

Valores por ración

| | |
|-----------------|----------------------|
| Energía | Proteínas |
| 354 kcal | 22 g |
| Grasas | Carbohidratos |
| 2 g | 62 g |
| Fibra | Sal |
| 29 g | 1.2 g |

Ingredientes

- 3000 de agua
- 1000 g de alubias blancas secas
- 300 g de calabaza
- 200 g de tomate
- 200 g de cebolla
- 100 g de pimiento verde
- 1 cabeza de ajos asado (opcional)
- Pimentón dulce
- Sal



Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Pon las alubias a remojo la noche anterior.
- 2** Escurre y enjuaga las alubias.
- 3** Llena media olla de agua y añade las alubias, el tomate, la cebolla, el pimiento partido por la mitad y la cabeza de ajos asada (opcional).
- 4** Pela la calabaza, corta en dados medianos y añádela a la olla; cuece a fuego suave hasta que las alubias estén tiernas (unas 2 horas), moviendo de vez en cuando y añadiendo agua fría si hace falta.
- 5** Saca el tomate, el pimiento y la cebolla; tritura y reincorpora a la olla para espesar la salsa; cuece 10 minutos más y ajusta de sal y añadir el pimentón.
- 6** Deja reposar unos minutos y sirve caliente.

THERMOMIX

- 1** Lava las alubias y ponlas a remojo al menos 8 horas.
- 2** Pela la calabaza y corta en dados medianos. Reserva.
- 3** Asa la cabeza de ajos (opcional). Reserva.
- 4** Coloca 250 g de agua del remojo en el vaso.
- 5** Escurre las alubias en el cestillo; introduce el cestillo en el vaso.
- 6** Añade las verduras (tomate, pimiento, cebolla), la calabaza y sal; cubre con agua sin pasar el máximo. **40 min / 100 °C / vel 2-3**
- 7** Añade 300 g de agua fría por el bocal y cocina. **30 min / 100 °C / vel 2**
- 8** Si no están tiernas, añade otros 300 g de agua fría y continua la cocción. **30 min / 100 °C / vel 2**

- 9** Saca tomate, pimiento y cebolla del cestillo; tritura con parte del caldo.
10 seg / vel 5-10
 - 10** Incorpora el contenido del cestillo al vaso, ajusta de sal, añadir el pimentón y mezcla.
5 min / 100 °C /  / vel 
 - 11** Deja reposar 5 minutos y sirve.
-

Consejos

- Remojo largo: deja las alubias en remojo la noche anterior (o al menos 8 horas) para una cocción más uniforme.
- Controla el agua: durante la cocción tradicional, añade agua fría si hace falta para mantener el potaje caldoso y evitar que se pegue.
- Salsa más melosa: tritura el tomate, el pimiento y la cebolla y reincorpóralos para espesar y dar cuerpo al caldo.
- Calabaza en dados medianos: así mantiene mejor la forma y no desaparece del todo en el guiso.
- Ajo asado opcional: aporta un punto dulce y profundo sin cambiar la base de ingredientes.