



POTAJE DE BERROS AL CILANTRO

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 320 g de costillas de cerdo
- 200 g de alubias blancas
- 2 unidades de manojo de berros tiernos
- 1 unidad de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 unidades de tomate
- 2 unidades de boniato
- 10 g de pimentón dulce
- 40 g de aceite de oliva
- cilantro molido
- sal

LA PREPARACIÓN

- Lava las alubias y déjalas en remojo durante 24 horas con bastante agua. Pela la cebolla y los ajos. Pícalos finamente.
- Cocina el ajo y la cebolla en una cazuela de barro con el aceite y añade las costillas. Agrega el tomate picado y los boniatos previamente pelados y cortados en dados medianos. Incorpora las alubias y cubre de agua, dejándolas cocer tapadas durante casi 1 hora a fuego lento, espumando continuamente el caldo.
- Añade los berros y sazona con el comino, la sal y el pimentón.
- Continúa cociendo a fuego lento



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 47.7 g	Grasas 25.3 g
Kcal 519	Proteínas 22.4 g

hasta que las alubias queden
tiernas. Retira del fuego. Añade el
cilantro y tapa. Deja reposar antes
de servir.