



## CASSOULET DE ALUBIAS ROJAS

### INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 200 g de alubias rojas
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 1 unidad de cebolla roja
- 400 g de zanahoria
- 300 g de calabacín
- 2 unidades de ramas de apio
- 250 g de tomate
- 2 unidades de tomates secos
- 20 g de aceite de oliva
- 2 g de romero
- 5 g de perejil picado
- 5 g de pan rallado
- sal
- pimienta

### LA PREPARACIÓN

- Coloca las alubias en un recipiente, cúbreelas con 700 ml de agua y hiérvelas a fuego muy débil. Retira del fuego y deja que se ablanden durante 1 hora.
- Pela el ajo, incorpora 1 diente y la hoja de laurel a las alubias. Hierve otra vez las alubias, déjelas cocer 45 minutos a fuego lento. Sazona con sal a los 20 minutos.
- Después de que las alubias hayan hervido durante 15 minutos, lava y limpia las verduras frescas. Pela las cebollas y córtalas en dados. Pela



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                               |                     |
|-------------------------------|---------------------|
| Hidratos de carbono<br>34.2 g | Grasas<br>7.1 g     |
| Kcal<br>293                   | Proteínas<br>14.8 g |

las zanahorias, corta longitudinalmente los calabacines y el apio en trocitos.

- Elimina los tallos de los tomates, córtalos en dados. Corta los tomates secados en tiras. Trocea el otro diente de ajo.
- Calienta el horno a 180°. Calienta el aceite de oliva en un recipiente a fuego no muy fuerte y rehoga las cebollas y el ajo 1 minuto. Añade las zanahorias, los tomates secos así como los calabacines, el apio y el tomate troceado. Añade el romero, sazona con sal y pimienta. Deja hervir lentamente con el recipiente destapado durante 10 minutos a fuego muy débil.
- Mezcla las alubias y su líquido. Llena con ésta preparación una cazuela para gratinar, resistente al fuego. Espolvorea con el pan rallado y el perejil; gratina en el horno durante 10 minutos.