



# POTAJE DE ALUBIAS Y VERDURAS CON CARNE Y FIDEOS

## INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 400 g de ternera
- 60 g de fideos
- 240 g de patata
- 400 g de tomate
- 240 g de cebolla
- 50 g de apio
- 4 dientes de ajo
- 40 g de aceite de oliva virgen
- 1 hoja de laurel
- 5 g de perejil picado
- 80 g de pan de molde blanco
- sal
- pimienta
- 200 g de alubias blancas cocidas

## LA PREPARACIÓN

- Pela las patatas y córtalas a trozos grandes, quita los hilos del apio y córtalo a trocitos de medio centímetro. Colócalo todo en el fondo de una olla, cubre con agua, sazona y añade una cucharada de aceite. Agrega el laurel y pon a hervir durante 15-20 minutos. Comprueba el tiempo de cocción de los fideos e incorpóralos en el momento preciso.
- Corta la carne en filetes finos, como para rebozar, y fríela ligeramente en



## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 62.8 g	Grasas 33.2 g
Kcal 689	Proteínas 32.6 g

una sartén con aceite. Retírala y ponla a escurrir con papel absorbente. Pela y pica finas las cebollas, los ajos y el perejil y sofríelos a fuego bajo hasta que la cebolla empiece a dorarse. Añade los tomates, pelados, sin semillas y picados finos.

- Al cabo de unos 15 minutos hasta que el tomate haya absorbido su jugo.
- Saca de la olla los trozos de patata, cháfalos con un tenedor y vuelve a incorporarlos . Añade ahora las alubias cocidas y el sofrito. Deja hervir 5 minutos, removiendo sin parar.
- Tuesta en la tostadora las rebanadas de pan y sirve.