

## Receta de Alubias Pintas con Chorizo

30 Nov 2017



Buenos días a tod@s, para hoy os dejo una receta de cuchara, se trata de **Alubias Pintas con Chorizo**, las alubias pintas son unas legumbres muy ricas en **Hierro y Zinc** y por lo tanto muy apropiadas para aquellas personas que padecen de anemia y también sirven para reforzar nuestro sistema inmunológico.

### Ingredientes

- Alubias pintas (500grs)
- Chorizo (300grs)
- Costillas de cerdo (300grs)
- Rabo y oreja de cerdo (uno y una)
- Punta de jamón (una)
- Cebolla (una)
- Zanahorias (dos)
- Pimiento choricero (uno)
- Ajos (dos o tres dientes)
- Laurel (una o dos hojas)
- Pimentón de la vera (una cucharada)
- Aceite de oliva

### Modo de Preparación

1. Poner las alubias en remojo la noche anterior
2. En una cacerola poner las alubias cubiertas con agua fría
3. Cuando rompan a hervir, cortar la ebullición añadiendo mas agua fría
4. Añadir todos los ingredientes, la carne troceada y la cebolla y las zanahorias peladas y enteras, el pimentón, los ajos, el pimiento choricero y el laurel, poner sal al gusto y un chorro de aceite de oliva
5. Cocinar a fuego lento durante una hora y media aproximadamente, si las cocéis en la olla rápida, el tiempo será la mitad
6. Cuando falten unos diez minutos, retirar la cebolla, las zanahorias y el pimiento junto con unas alubias y un poco de caldo, tritarlo todo y volver a echar en la cacerola, esto hará que espese un poco el caldo, rectificar la sal
7. Dejar reposar un poco, servir y.....buen provecho!!!